
సెప్టెంబర్ 2010
రూ. 20
గృహశోభ
Grihshobha
హోమ్ మెయింటెనెన్స్ స్పెషల్
మార్నింగ్ టిఫిన్స్
బాత్‌రూమ్ కూడా శుభ్రంగా ఉండాలి!
ఇంటి పరిశుభ్రత, ఆరోగ్యం
అత్తా-కోడళ్ల అనుబంధం బలపడాలంటే...?
'తమన్నా'తో ఇంటర్వ్యూ
TELUGUEBOOKS.TK
mohan
PUBLICATIONS
Mohanpublication.com
ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద,
మంత్ర-తంత్ర, సాహిత్య గ్రంథములకు
మోహన్ పబ్లికేషన్స్
కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదురుగా,
రాజమహేంద్రవరం - 533101.
grantha nidhi
THE TREASURE OF PAGES
FIRSTEVER TELUGU FREE E-BOOKS DOWNLOADING WEB PORTAL
www.granthanidhi.com
Granthanidhi.blogspot.in


Ayur
Herbals
Close to nature, Close to you.
'అత్యంత మృదుత్వం
అత్యంత సౌందర్యం'
కేవలం ఆయుర్
స్కిన్ కేర్ లోషన్
ద్వారానే, దీనితో
ప్రకృతిలో లభించే
గుణాలు ఉన్నాయి
అవి మీ చర్మంలో
జీవం ఇవ్వుతాయి.
DEEP PORE CLEANSING MILK
TONER / ASTRINGENT
MOISTURISER
COMPLETE
skinCare
ROUTINE
Get beauty tips, on ayur Living India TV Channel's beauty programmes
CLEANSING MILK
SKIN TONER
MOISTURISER



మాంగల్య
వివాహ ఆభరణాల కలెక్షన్లు
వధువుకు నప్పే ఆభరణాలు
కళాత్మకమైన
విలువైన 'మాంగల్య'
ఆభరణాలు
కొత్త కొత్త డిజైన్లలో మరియు
వేర్వేరు తూకాలలో!
రాశి కలిగిన దుకాణం
శ్రీ కుమరన్
తంగమాళిగై
బంగారం ❖ వజ్రం ❖ ప్లాటినం ❖ వెండి
ది చెన్నై సిల్క్స్ సమీపంలో
65-66, ఉస్మాన్ రోడ్, టి.నగర్, చెన్నై - 17. ఫోన్ : 24330888
షాపుతోపాటు కార్ పార్కింగ్ సదుపాయం
కోయంబత్తూర్ • తిరుపూర్ • ఈరోడ్ • తిరుచ్చి • కరూర్
Shop online at www.sktm.in
TOLL FREE NO. 1800 425 6663

ఎడిటర్ మరియు పబ్లిషర్ : పరేష్ నాథ్

'హోమ్ మెయింటెనెన్స్' స్పెషల్

గృహశోభ

సెప్టెంబర్ 2010
సంచిక - 93











శీర్షికలు

ఫ్యాషన్

అందం ఆరోగ్యం



టీవీ-సినిమా

ఈ నెల ప్రత్యేకం

ఈ నెల విశేష రచనలు

వంటా వార్పు



వ్యవస్థాపకులు
విశ్వనాథ్
(1917-2002)

స్థానిక సంపాదకీయ కార్యాలయం : 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, 116, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 500 003. ఫోన్ : 27896947 email : hyd2_delpre@sancharnet.in
ప్రధాన సంపాదకీయ కార్యాలయం & వ్యాపార ప్రకటనలు : ఢిల్లీ ప్రెస్ భవన్, ఇ-3, జండేవాలా ఎస్టేట్, రాణి ఝాన్సీ రోడ్, న్యూ ఢిల్లీ - 110055. బ్రాంచి ఆఫీసులు : ● 503, నారాయణ్ ఛాంబర్స్, ఆశ్రమ్ రోడ్, అహ్మదాబాద్ - 380 009 ● బి - 302, క్వీన్స్ కార్నర్ అపార్ట్‌మెంట్స్, క్వీన్స్ రోడ్, బెంగుళూరు - 560 001 ● ఎ - 79, మిట్టల్ ఛాంబర్స్, నారీమన్ పాయింట్, ముంబాయి - 400 021 ● పోడార్ పాయింట్, 113, పార్క్ వీధి, కోల్‌కత్తా - 700 016 ● 14, మొదటి అంతస్తు, సీసన్స్ కాంప్లెక్స్, 150/80, మాంటియత్ రోడ్, చెన్నై - 600 008 ● ఫ్లాట్ నెం : బి - జి 3, 4, సప్రూమార్గ్, లక్నో - 226 001 ● 111, ఆషియానా టవర్స్, ఎగ్జిబిషన్ రోడ్, పాట్నా - 800 001 ● జి - 7, పయనీర్ టవర్స్, మెరీన్ డ్రైవ్, కొచ్చిన్ - 682 031.

ఢిల్లీ పత్ర ప్రకాషన్ లి., వారిచే ముద్రణ, ప్రచురణ పరేష్ నాథ్ ద్వారా ఢిల్లీ ప్రెస్ సమాచార్ పత్ర్ ప్ర. లి., ఎ - 36, సాహిబాబాద్, ఘజియాబాద్ (లేదా) ఢిల్లీ ప్రెస్, ఇ - 3, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూ ఢిల్లీలో ముద్రింపబడి ప్రచురించబడుతుంది.
వార్షిక చందా :- డ్రాఫ్టు / మనియార్డర్ ద్వారా మాత్రమే "ఢిల్లీ ప్రకాషన్ వితరణ ప్ర. లిమిటెడ్" పేరుమీద ఇ - 3, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూ ఢిల్లీ - 110 055కి చిరునామాకు పంపాలి. చెక్కులు స్వీకరించబడవు. వి.పి.పి. ద్వారా పత్రిక పంపబడదు.

GRIHSHOBHA (TELUGU) SEPTEMBER 2010

ధర : కాపీ ఒకటి రూ. 20/-లు
సంవత్సర చందా : 140 రూపాయలు
2 సంవత్సరాలకు - 270 రూపాయలు
3 సంవత్సరాలకు - 370 రూపాయలు
ప్రతి కాపీకి 75 పైసలు అదనం. విదేశాల్లో వార్షికచందా : (విమానం ద్వారా)
సంవత్సరానికి - 35 US డాలర్లు
2 సంవత్సరాలకు - 55 US డాలర్లు
3 సంవత్సరాలకు - 75 US డాలర్లు

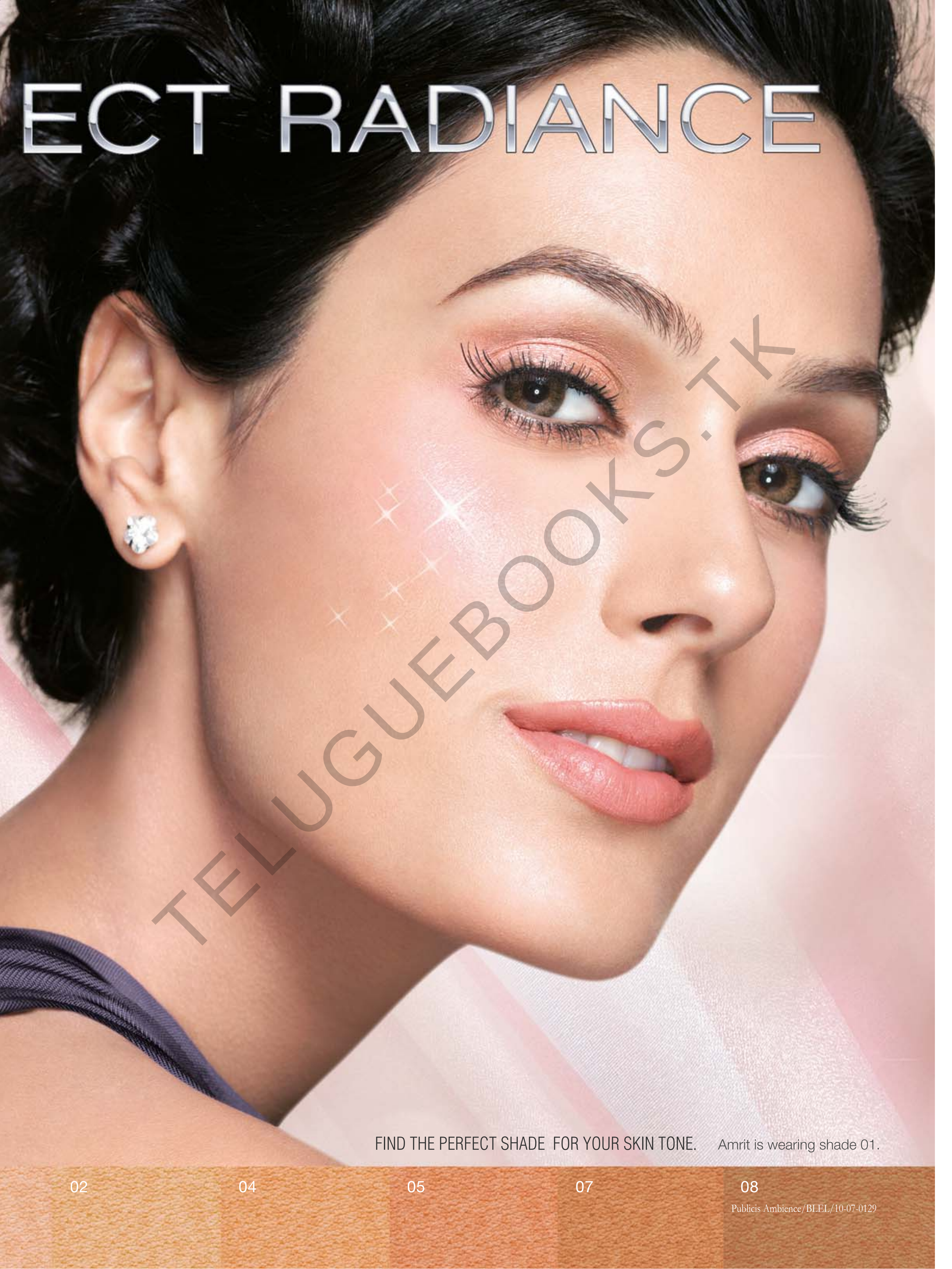


లలితా వారి
రూ.1,00,00,000/-
(కోటి రూపాయలు)
అద్భుతమైన సవాల్
ఎక్కడైనా అడగండి...
స్వదేశమో, విదేశమో, కలకత్తానో, ముంబైనో, కుందన్ నగలో, ఆంటిక్ నగలో, కెంపులో, పచ్చరాళ్లో కావచ్చు.
ఈ 916 BIS హాల్‌మార్క్ బంగారు నగలకు తరుగు ఎంత శాతం (%) ఉందో
తెలుసుకోండి...
కేవలం 1% నుండి 10% వరకు తరుగు 'లలితా'లో మాత్రమే!
అంతేకాదు మజూరీ లేదు
ఇంతకన్నా ఎక్కువ శాతం తరుగు ఉన్నట్లు మీరు నిరూపిస్తే
ఒక కోటి రూపాయలను బహుమతిగా పొందవచ్చును.
ఎవ్వరూ చేయలేని సాహసం
సాధారణ రాళ్లు పొదిగిన 916 BIS హాల్‌మార్క్
బంగారు నగలకు నగల తూకం నుంచి
7% నుంచి 9% వరకు గొప్ప తగ్గింపు!
ఇంకా
మజూరీ
తరుగు
రాళ్ళకు ధర
లేదు
1 CRORE CHALLENGE
Lalitha Jewellery Mart (p) Ltd
వజ్రపు నగలకు 10% మాత్రమే తరుగు!!!
మరియు వజ్రాలకు
5% తగ్గింపు
ప్రపంచ ప్రసిద్ధి పొందిన వజ్రాలకు ఇక్కడ IGI గ్యారంటీ పత్రం ఇవ్వబడును.
కెంపు, పచ్చ, నీలం, రాళ్ళు పొదిగిన 916 BIS హాల్‌మార్క్ బంగారు నగలకు అధిక పక్షంగా తరుగు 10% మాత్రమే.అంతేకాదు మజూరీ లేదు, ఒక క్యారట్‌కు
రూ.199/- మాత్రమే!
అన్ని రకాల వెండి వస్తువులకు మజూరీ లేదు**
*నిబంధనలతో కూడినది. వెండి వస్తువులకు ఒక కోటి రూపాయల ఛాలెంజ్ వర్తించదు
లలితా వారి 12 నెలల 'స్వచ్ఛమైన బంగారం' పొదుపు
మీ ఇంట్లో వెల్లివిరిసే ఆనందం!
ఈ స్కీమ్‌లో
తరుగు లేదు
మజూరీ లేదు
పన్ను లేదు***
*** ఈ కొనుగోళ్లకు లలితా జ్యూయలరీ మార్ట్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ స్వాప్ టాక్స్ వసూలు చేస్తుంది
లలితా జ్యూయలరీ మార్ట్ (ప్రై) లిమిటెడ్
123, పానగల్ పార్క్, టి.నగర్, చెన్నై-17
ఫోన్: 2814 1155/ 77 / 88
Lalitha
చెన్నై • మధురై
లలితా జ్యూయలరీ & టెక్స్‌టైల్స్
(A unit of Lalitha Jewellery Mart (P) Ltd, Chennai)
180-182, దక్షిణ మాసి వీధి, మధురై -01
ఫోన్: 2330 222 / 2330 444 / 2330 555


New
Dove
Haircare
Shampoos | Conditioners | Treatments



*In-Vitro study. **Percentage of women agreeing to the claim. Consumer test on 204 women.

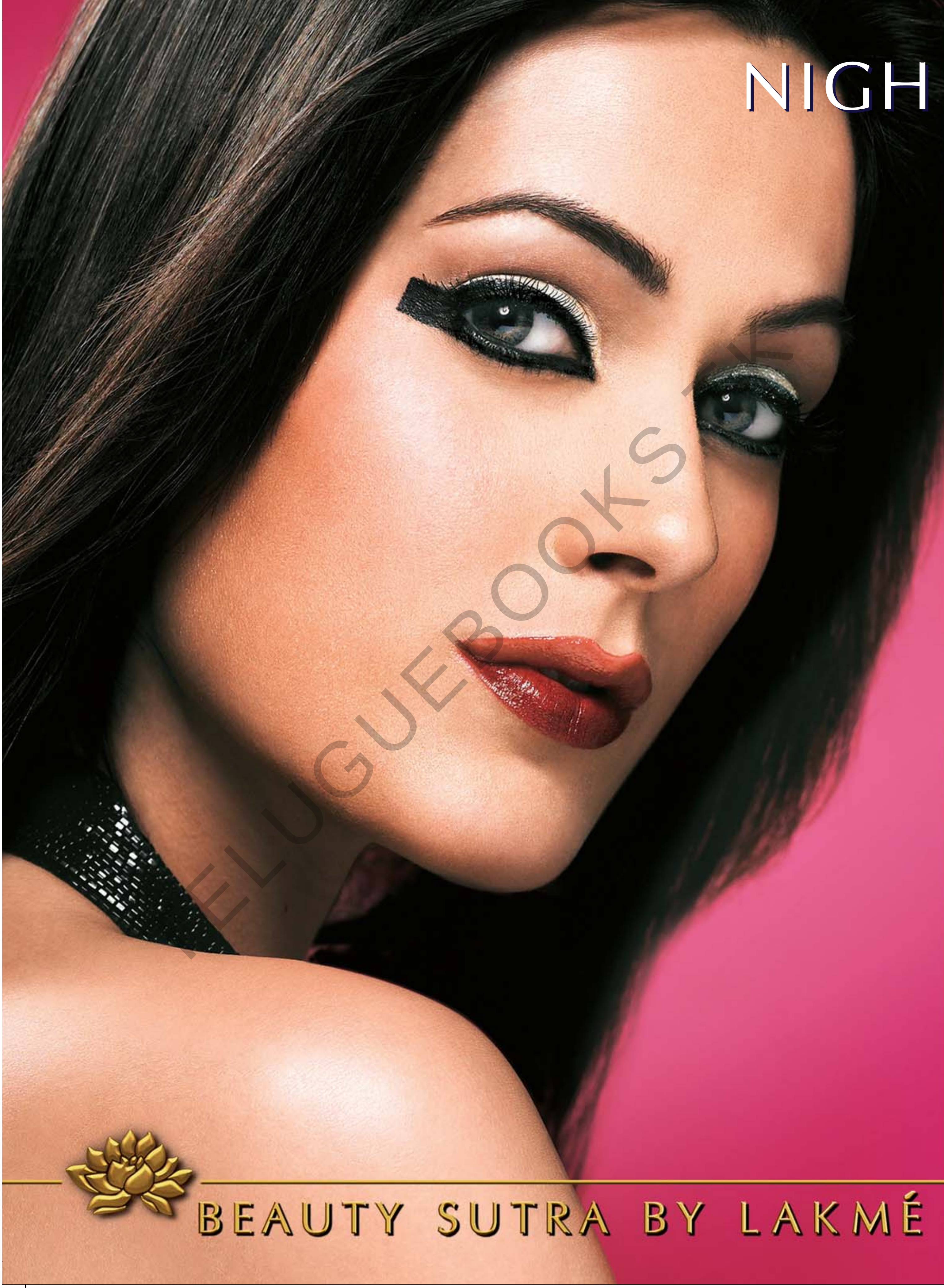

ECT RADIANCE
TELUGUEBOOKS.TK
FIND THE PERFECT SHADE FOR YOUR SKIN TONE.
Amrit is wearing shade 01.
02
04
05
07
08
Publicis Ambience/BLEL/10-07-0129


O&M 6106 TEL


BRU
Instant
ఆనందం
బ్రూతో ఆరంభం!
బ్రూ యొక్క అద్భుతమైన పరిమళం మరియు
రుచి, మీ మిత్రులు మరియు కుటుంబాలతో
గడిపే సమయాలలో ఎల్లప్పుడూ మీకు
ఆనందాలను జతచేసింది. కొత్త బ్రూ ఇన్‌స్టెంట్,
ఇప్పుడు అతి తాజాగా వేయించిన కాఫీ గింజల
యొక్క పరిమళం మరియు రుచులను మరింత
రంజింపచేసేలా చేస్తోంది, కనుక మీరు ప్రతి
కప్పులో చక్కని కాఫీ అనుభూతిని పొందగలరు.
NEW
BRU
Instant
with aroma lock
" NOW EVEN BETTER "
WITH ENHANCED AROMA


All the anti-ageing power of 20 Day Creams = 1 Serum*
We took the power of twenty day creams and concentrated it to create Pond's most powerful serum ever, resulting in the most stubborn of spots and wrinkles simply fading away. But don't just take our word for it, try it and see the amazing results for yourself.
For best results, apply Pond's age miracle™ Serum before applying the Pond's age miracle™ Daily Resurfacing Day Cream.
Step 1: After cleansing, apply the Serum for concentrated wrinkle and age spot reduction
Step 2: Apply the Pond's Day Cream across the entire face and neck
POND'S
age miracle
Concentrated Resurfacing Serum
Advanced CLA4 Complex™
O&M 4461
Pond's age miracle™
Concentrated Resurfacing Serum
*Pond's age miracle™ Serum contains 20x more Advanced CLA4 Complex compared to Pond's age miracle™ Daily Resurfacing Cream.
TELUGUEBOOKS.TK


POND'S
age miracle™
TELUGUEBOOKS.TK


NIGH
BEAUTY SUTRA BY LAKMÉ


T FEVER BY LAKMÉ
SUMMER 2010 - SUNEET VERMA
LAKMÉ FASHION WEEK
STARLIGHT CASINO
Electric nights and midnight luck. Wearing a spark of the magical silvery night, she combines graphic black lined eyes with mysterious duo tone lips.
Amrit is wearing:
· Lip Artist in Carmine & Terra Cotta
· Eye Magic in Silver
· Black Impact Liner
· Lash Artist Mascara
To get this look, meet our beauty advisor at the Lakmé Counter, Lakmé Salon or visit us at www.lakmeindia.com
LAKMÉ BLACK IMPACT LINER
LAKMÉ LIP ARTIST
LAKMÉ EYE MAGIC
LAKMÉ LIP ARTIST
Publicis Ambience/BLEL/10-07-0150
TELUGUEBOOKS.TK

ఇది నిగారింపు సమయం

చర్మం మనల్ని కప్పే అందమైన పొర. కానీ అన్నిటినీ తెలియపరుస్తుంది. ఇది అంతర్గత మనస్సుని తెలిపే బాహ్య ప్రతిబింబం. అందువల్లనే మన లోనుండి పాజిటివ్ ఎనర్జీ మన చర్మాన్ని మెరిసేట్లు చేస్తే, మనం అవాక్కు చెందుతాం. కానీ, మెరిసే చర్మం కేవలం ఒక మంచి మూడ్‌కి మాత్రమే పరిమితం కాదు. ఎన్నో సౌందర్య ఉత్పాదనలు మన చర్మాన్ని నిగారించేట్లు చేసే లగ్జరీ అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. కాకపోతే, చర్మాన్ని నిగారించేట్లు చేద్దామన్న మన ఆశయం, ఎన్నో సింథటిక్ ఉత్పాదనలకీ, రసాయనికంగా రూపొందించబడిన కాస్మెటిక్స్‌లకీ కారణమవుతుంది. త్వరలోనే సహజంగా తయారవండి అనేటటువంటి ప్రతిపాదనలు సౌందర్య ప్రపంచంలో ప్రకటించబడ్డాయి. ఆర్గానిక్ గుణాలుకల ఉత్పాదనలు 'బ్యూటీహాలిక్స్' (అందం అంటే చెవికోసుకునేవాళ్ళు)కి ఎంతో నచ్చడం మొదలైంది.

అందుచేత, సహజమైన అంశాలు కనక అందమైన చర్మాన్ని ఇవ్వగలిగితే, ఆ జాబితాలో అన్నిటికన్నా పైనుండేది, మెత్తటి, మెరిసేటటువంటి చర్మంకై అత్యమితంగా పేర్కొనబడేది శాండల్‌వుడ్. ఇది చర్మపు కణాలని, రంధ్రాలని లోనుండి శుభ్రపరచి, నిగారింపుగల మెరుపునిస్తుంది. శాండల్‌వుడ్ యొక్క నయం చేసే గుణాలు, చర్మాన్ని సూర్యుడి కఠినమైన కిరణాలనుండి కాపాడి, ఒక ఘనమైన, నిగారింపుగల ఛాయనిస్తుంది. దీని యాంటీ-ఫంగల్, యాంటీ-మైక్రోబియల్ గుణాలు, పొడిబారిన, పొలుసులుకట్టే చర్మం కాకుండా కాపాడతాయి మరియు దీని జెర్మిసైడల్ గుణాలు చర్మపు చిరచిర మరియు మొటిమలు, ఆక్నే వంటి చర్మ సమస్యలకు విరుద్ధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ కాస్మెటిక్ మరియు క్యూరేటివ్ (నయం చేసే) అంశం అనేక రకాల పేస్ట్‌లు, పౌడర్లలోను లభ్యమౌతోంది. ఇది చర్మాన్ని పునరుజ్జీవింపజేసి, మెరుపునిస్తుంది.

కానీ, మెరిసేందుకని, మీ ముఖం పైన, చర్మంపైన అంతా రాసుకునే పేస్ట్‌లూ, పౌడర్లూ వాడడం కంటే, మరొక వివేకవంతమైన, సులువైన ప్రత్యామ్నాయ మార్గం లభ్యమౌతోంది. దీనిని కొత్త లక్స్ శాండల్ అండ్ క్రీమ్ అని పిలుస్తారు. అసమానమైన నాణ్యత నిండివున్న ఇది, శాండల్ (చందనం) మరియు చర్మాన్ని మృదువుగా చేసే మాయిశ్చరైజింగ్ క్రీమ్‌ల వంటి సహజమైన సౌందర్య అంశాలతో రంగరించబడింది. అందువల్ల, మెరిసే ఛాయకై ఇది నిర్దుష్టమైన రెసిపీ (చిట్కా) అని చెప్పచ్చు. ఇది చర్మాన్ని శుభ్రపరచి, పోషించి, తేమనిచ్చి, దానికి బంగారంకన్నా మరింత మెరిసే నిగారింపునిస్తుంది.

అందువల్ల, మీ బ్రహ్మాండమైన నిగారింపుతో ఇతర స్త్రీలని ఈర్ష్యాపరులుగా చెయ్యడం మరియు చుట్టూ ఉన్న పురుషులని అవాక్కు చెందేట్లు చెయ్యడం మీ లక్ష్యమైతే, ఈ కొత్త చిన్ని 'తప్పక పొందవలసిన' లక్స్ శాండల్ అండ్ క్రీమ్ మీకు తోడ్పడుతుంది.





కొత్త LUX శాండల్ అండ్ క్రీమ్
బంగారం కన్నా మరింత మెరిసే చర్మం.
LUX
LUX
sandal & cream
with fragranced moisturizing oils
సహజమైన బ్యూటీ అంశాలు మరియు మాయిశ్చరైజింగ్ క్రీమ్‌ల లగ్జరీ మేళవింపుతోకూడిన, కొత్త లక్స్ శాండల్ అండ్ క్రీమ్, మెరిసే చాయకై నిర్దుష్టమైన రెసిపీ. ఇది శుభ్రపరిచేందుకు మరియు చర్మాన్ని పోషించేందుకు తోడ్పడి, మిమ్మల్ని ప్రతిరోజూ తాజాగా, గొప్పగా మెరిసేట్లు చేస్తుంది. అందువల్ల మీ చర్మాన్ని లక్స్ శాండల్ అండ్ క్రీమ్‌తో పోషించుకోండి మరియు బంగారం కన్నా మరింత మెరిసే చర్మాన్ని అన్వేషించండి.
1290.2010

పూలు ముళ్ళు

'డస్కీ బ్యూటీ స్పెషల్'గా వెలువడిన జులై 'గృహశోభ' సంచిక తెలుగు పాఠకులను మైమరిపించింది. 'సమాచార దర్శనం' ఎంతో బాగుంది. 'అందాన్ని పెంపొందించే సెక్స్' ఆర్టికల్ ఎంతో స్వీట్‌గా ఉంది. 'వజ్రం' గురించి మాకు చాలా విషయాలు తెలియచెప్పారు. 'వేడి వేడి సూప్స్' ఎంతో బాగున్నాయి. ఇన్వెర్టర్ గురించి ఎన్నో కొత్త విషయాలు మాకు తెలిసాయి.

పవర్ కట్ ఎప్పుడూ ఉండేదే కాబట్టి అందరూ ఇన్వెర్టర్స్ కొనక తప్పదు. 'పెనాంగ్ దేశ అందాలు' కనువిందు చేసాయి.

'బాలివుడ్‌లో' ఎంతో బాగుంది. 'చిత్రశోభ' 'గృహశోభ'కే హైలెట్. 'మైదానం నుండి వెండి తెరపైకి' వచ్చిన భామలు బాగున్నారు.

ప్రతి నెల తెలుగువారు 'గృహశోభ' చదవటం ఒక మరచిపోలేని మధురానుభూతి.

- ఎం సుకుమార్,
తెనాలి

●

'మమతా మోహన్‌దాస్' ముఖ చిత్రంతో వచ్చిన జులై నెల 'గృహశోభ' శోభాయమానంగా ఉంది. 'ఇల్లు స్పెషల్‌గా కనిపించాలంటే'లో ఎంతో ఉపయుక్త సమాచారాన్ని అందుకున్నాం. 'సెక్స్' అనేది అందాన్ని, ఆనందాన్ని పెంపొందించే పరమ ఔషధమని మాకు అవగతమైంది. లేడీస్ హాస్టల్స్ గురించిన స్కెచ్ ఎన్నో వాస్తవాలను మాముందు ఉంచింది.

'ఛలోక్తులు' మురిపింపజేస్తున్నాయి. అందానికి రంగు కొలమానం కాదని ఆకృతేనన్న సంగతి చెప్పకనే చెప్పారనిపించింది. 'పెనాంగ్' ప్రాంత అందాలు కనువిందు చేసాయి.

కురుల అందాలతో రమణులంతా తమ హొయలతో హోరెత్తించారు. మహిళల అందాలను కురుల స్టైల్స్ మరింత పెంచుతాయనటం నిర్వివాదాంశం. 'చిత్రశోభ' మంచి కాలక్షేపాన్ని ఇస్తోంది.

'విహంగవీక్షణం' ఆలోచనాత్మకంగా సాగుతోంది. 'సమాచార దర్శనం' అదుర్స్. 'వజ్రం' సంగతులన్నీ రచయిత బి.కె. పూసగుచ్చినట్లు మాముందు ఉంచారు. ఎరుపు రంగులో ఉండే మహత్తును చక్కగా వివరించారు.

- నేమాన సుభాష్ చంద్రబోస్,
శ్రీకాకుళం

●

'గృహశోభ' జులై సంచికలో 'అవగాహన లేని అనురాగం అటకెక్కితే?' ఆర్టికల్‌లో ఎన్నో ముఖ్యమైన విషయాలు చర్చించారు. భార్యాభర్తలను దృష్టిలో పెట్టుకుని మీరు చెప్పిన విషయాలు అందరూ ఆచరించదగినవి.

'శరీరమే కాదు మనసు కూడా తోడవ్వాలి' అన్న దాంట్లో వంద శాతం నిజం ఉంది. ఏదీ సంపూర్ణం కాదు అంతా అసంపూర్ణం అని జీవిత సత్యాన్ని ఎంతో విడమరిచి చెప్పారు. మానవ జీవితంలో చెలరేగే కోరికలన్నీ పూర్తి కావు. కొన్ని అసంపూర్తిగానే మిగిలిపోతాయి అన్నది సుస్పష్టం. ఇందులో అనుమానానికి ఏమాత్రం తావులేదు.

- శిరీష,
మహబూబాబాద్

●

'గృహశోభ' ప్రతినెల మమ్మల్ని ఎంతో బాగా అలరిస్తోంది. కథలన్నీ బాగుంటున్నాయి. జులై సంచికలో 'ఇల్లు స్పెషల్‌గా కనిపించాలంటే'లో ఎన్నో విషయాలు ఎంతో చక్కగా మాకు వివరించారు.

ఇల్లు చిన్నగా ఉన్నాసరే గదులు విశాలంగా కనిపించడానికి ఏం చేయాలో మీరు ఇచ్చిన సూచనలు పాటించదగినవి. ఆచరించదగినవి కూడా. 'అందాలకు రంగు కొలమానం కాదు' ఆర్టికల్ చదివిన వారు తప్పకుండా తమ అభిప్రాయాలను మార్చుకొనగలుగుతారు.

నలుపు రంగులో ఉన్నంత మాత్రాన బాధపడాల్సిన అవసరం లేదు. నిజానికి ఈ రంగులో ఉన్నవారు తెలుపు రంగులో ఉన్నవారికంటే అందంగా ఉంటారు. కానీ వీరు తమ అందాన్ని బయటపెట్టుకోరు. 'మినరల్ మేకప్' వ్యాసం చాలా బాగుంది.

- సునీత,
హైదరాబాద్

●

'గృహశోభ' కథా సంపుటిలోని కథలన్నీ బాగుంటున్నాయి. జులై నెల 'గృహశోభ'లో 'వేడి వేడి సూప్స్' మాకు నిజంగా 'హాట్ హాట్'గా అనిపించాయి. వీటిని మా ఇంట్లో తయారుచేసాక మా ఇంటి చుట్టు పక్కల ఉన్నవాళ్లను పిలిచి వార్చి వడ్డించాము. వాళ్లంతా లొట్టలు వేసుకుంటూ వీటిని ఆరగించారు. భలే ఎంజాయ్ చేసాం. జింజర్ సూప్ అయితే మరీ స్పెషల్‌గా ఉంది. మొదట్లో ఏదో కషాయంలా ఉంటుందేమో ననుకున్నాం. కానీ తయారుచేసాక దాని అసలు రుచి తెలిసింది. నిజంగా అద్భుతం.

ఇంత మంచి వంటకాలను అందించిన 'గృహశోభ'కు మా స్పెషల్ థాంక్స్.

- రవళి, స్నేహ,
హన్మకొండ

●

'గృహశోభ' జులై సంచిక ఎంతో బాగుంది. లేడీస్ హాస్టల్ గురించి, అక్కడ జరిగే మోసాల గురించి ఎంతో వివరంగా రాసారు. ఇలాంటి హాస్టల్స్‌లో ఉండే అమ్మాయిలు చాలా విషయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

'వేడి వేడి సూప్స్' వంటలు చాలా బాగున్నాయి. రైస్ సూప్ చేసి చూసాం. కొత్తగా అనిపించింది. ఇలాంటి వంటకం చదవడం, చదివి తయారుచేయడం ఇదే మాకు మొదటిసారి. దీని రుచి మాత్రం సూపర్బ్.

- పద్మరేఖ, సికింద్రాబాద్ ●

గృహశోభ, సూరత్ డైమండ్స్ విజేతలు

జులై, 2010 సంచిక

మొదటి బహుమతి : ఎం.సుజాత, వరంగల్

రెండవ బహుమతి : జి.ఆషా, విశాఖపట్టణం

మూడవ బహుమతి : సురధ, చెన్నై.

ఆగష్టు, 2010 సంచిక

మొదటి బహుమతి : ఎస్.కనకదుర్గ, పెద్ద దోర్నాల

రెండవ బహుమతి : జె.కళ్యాణి, విజయవాడ

మూడవ బహుమతి : పి.శ్రీదేవి చక్రవర్తి, హైదరాబాద్

ఈ శీర్షికకు మీ ప్రశంసలను, విమర్శలను మీ పూర్తి చిరునామాతో మాకు పంపండి. మా చిరునామా : పూలు-ముళ్ళు, గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 3.


భారతీయ స్టేట్ బ్యాంక్
మీతో – సర్వదా
స్వచ్ఛమైన బ్యాంకింగ్. మరేమీ కాదు.
శ్వేత జాదవ్
విశ్వ యాత్ర కార్డ్ హోల్డర్
సావిత్రి ఎస్ గాల్పడే
గ్రామ్ నివాస్ స్కీమ్ బెనిఫిషియరీ

సైంటిస్టులు సరే మన మాటేమిటి? : భూమి క్రమంగా వేడెక్కిపోతోంది. ఏం చేయాలి? ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సైంటిస్టులను వేధిస్తున్న ప్రశ్న ఇది. అయితే కొందరు మాత్రం దీనికొక పరిష్కార మార్గం కనిపెట్టాలనుకున్నారు. జర్మనీలోని ఒక ప్రయోగశాలలో గాలిలో ఉండే కార్బన్‌ను పీల్చి శుభ్రం చేసే బ్యాక్టీరియాపై పరిశోధన నిర్వహిస్తున్నారు. ఇది బాగానే ఉంది కానీ మన పొరుగింటావిడ, మన కాలనీ రోడ్డు చివర మిర్చి బండి, ఛాట్ బండార్, పాన్ డబ్బా వాలాలు వదిలేసే చెత్త సంగతి ఏమిటి? ఇలాంటి వారంతా తమ చెత్త బయటకు విసిరేసి పరిసరాలను మురికి చేస్తున్నారు. మన పొరుగింటావిడ తన చెత్తను చెత్త కుండీలో వేసేలా ఆమె బుర్రలో ఏదైనా బ్యాక్టీరియా పంపిస్తే ఎంత బాగుండు. జర్మనీ శాస్త్రవేత్తలూ, మా కోసం ఒకసారి ఆలోచించరూ!





తాగుబోతులతోనే ఇబ్బంది : తాము వాహనం నడుపుతున్నామన్న విషయాన్ని తరచుగా తాగుబోతులు మరిచిపోతుంటారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ఈ తాగుబోతు డ్రైవర్ల చేతుల్లోనే మరణిస్తున్నారు. అమెరికా నటి లిండ్సె లోహాన్‌కు 90 రోజుల జైలు శిక్ష పడింది. కాని మార్పు వస్తుందా? ఏమో చెప్పలేము. విచిత్రమేమంటే ప్రతి తాగుబోతు తాను సమాజాన్ని బాగు చేస్తున్నాననుకుంటుంటాడట!

కృత్రిమ మేకప్ కన్నా బాలీవుడ్ సౌందర్యమే మిన్న : బాలీవుడ్ సుందరీమణుల నైసర్గిక సౌందర్యం పాశ్చాత్య దేశాల కృత్రిమ మేకప్ కన్నా ఎన్నోరెట్లు ఎక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతోంది. మరి దీంతో మీరు ఏకీభవిస్తారా?





harmony 0261 2707222
S 108-A
7884 - A
7073 - A
sparking, glamourous, stylish you.
VIPUL®
FASHION FOREVER
SINCE 1974 | AN ISO 9001:2000 COMPANY
SAREES ▪ SUIT DUPPATTA ▪ FABRICS
e shop online shop.vipulfashions.com Ph.: +91-261-4010401 E-mail : contact@vipulfashions.com

'బికినీ' కైట్స్ ఫెస్టివల్! : సముద్రతీరానికి వెళ్లండి. బికినీ వేసుకోండి. ఆపై ఉవ్వెత్తుగా ఎగిసే కెరటాలపై వీచే గాలుల మధ్య గాలిపటాలను ఎగురవేయండి. ఇది జోక్ కాదు. ప్రస్తుతం ఇలాంటి 'కైట్ సర్ఫ్ వరల్డ్ కప్' పోటీలకు క్రేజీ పెరిగిపోయింది. వీరంతా ఈ పోటీ కోసమే జర్మనీలో ఒక చోట ఇలా గుమిగూడారు!



సముద్రంలో నూనేనా? లేక నూనెలో సముద్రమా? మీరే చెప్పండి : ఒకవేళ మీ పిల్లల్ని నూనె మరకలతో ఇలా పూత పూసి సింగారిస్తే వారు ఆరోగ్యంగా ఉంటారా? కాదు కదా! ఇదే విషయాన్ని చెప్పడానికి సముద్రంలో నూనె పెరుగుతున్న సంఘటనలకు వ్యతిరేకంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉద్యమం మొదలైంది. మెక్సికో అఖాతంలో బ్రిటిష్ పెట్రోలియం కంపెనీకి చెందిన ఒక నూనె బావి పైప్ పగిలిపోయిన తర్వాత అది లక్షలాది టన్నుల ముడి చమురుతో అమెరికా, మెక్సికో తీరాలను కలుషితం చేసింది. మరోవైపు చైనాలోనూ ఇలాగే జరుగుతోంది. ఈ చమురు కారణంగా సముద్ర ప్రాణులన్నీ ఊపిరి తీసుకోవడానికి సైతం నానా అవస్థలు పడుతున్నాయి.





మోడల్ నమూనాలు కావు. దుస్తుల నమూనాలివి : ఢిల్లీలో ఒక ఫ్యాషన్ షోలో కొత్త తరహాలో ఇలా ఆకర్షణీయమైన నమూనాలు దర్శనమిచ్చాయి. ఇవి మోడల్ నమూనాలు కావండీ. దుస్తుల నమూనాల గురించే ఇక్కడ చెబుతున్నాం. ●

మీ కోసం కొన్ని బ్యూటీ టిప్స్

మీ పనుల ఒత్తిడితో, బాధ్యతలతో మీరు చాలా బిజీగా మారిపోయారా? మీ సౌందర్య సంరక్షణ కోసం తగినంత టైమ్ కేటాయించలేకపోతున్నారా? టెన్షన్ పడకండి. అతి తక్కువ టైంలో మీరు మీ చర్మ సౌందర్యాన్ని సంరక్షించుకోవచ్చు. ఈ టిప్స్ చదివి చూడండి మీకే తెలుస్తుంది

ఆఫీస్, ఇంటి బాధ్యతల్లో మునిగి మీరు మీ కోసం అసలు పట్టించుకోలేకపోతున్నారు. అయినా ఫరవాలేదు.

మీరు కొంచెం టైం మీ కోసం కేటాయించగలిగితే చాలు. మీ బాధ్యతలతోపాటు సౌందర్యాన్ని సంరక్షించుకోగలుగుతారు.



పెర్‌ఫెక్ట్ స్కిన్
(డే టైమ్)

మీకు మేకప్ వేసుకోవటం ఇష్టం లేదు. అంత టైం మీ దగ్గర లేదు. అప్పుడేం చేయాలి? ప్రతిరోజూ రోజులో కొన్నిసార్లు మీ ముఖాన్ని నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. మీ ముఖం ఎప్పుడూ తాజాగా ఉంటుంది. మీ స్కిన్ ఆయిలీ అయితే మళ్లీ మళ్లీ టిష్యూ పేపర్‌తో తుడుచుకోండి. ముఖానికి పట్టిన ఆయిల్ తొలగిపోతుంది.

(నైట్ టైమ్)

ఎక్కడికైనా వెళ్లేముందు ముఖాన్ని ఫేస్‌వాష్‌తో కడగాలి. తర్వాత షైన్‌ఫ్రీ ఫౌండేషన్ తీసుకోవాలి. పడుకునే ముందు ఎక్స్‌ఫోలియేటింగ్ ఫేస్‌వాష్‌తో ముఖాన్ని తప్పని సరిగా శుభ్రం చేయాలి. పడుకునేటప్పుడు నైట్‌క్రీమ్ రాసుకోవాలి.

హైలైటర్ టీత్
(డే టైమ్)

ప్రతిరోజు పళ్లను శుభ్రం చేసుకోవటం చాలా అవసరం. దీని ప్రభావం ముఖంపై పడుతుంది. కాబట్టి మీరు పళ్ల శుభ్రతపై దృష్టి పెట్టాలి. బయటికి వెళ్ళే ముందు మౌత్‌వాష్ చేసుకోవాలి. పళ్లు మిలమిల మెరవాలంటే నిమ్మ చెక్కతో పంటిపై రుద్దండి.

(నైట్ టైమ్)

పడుకునే ముందు బ్రష్ చేయాలి. దీంతో రోజంతా పళ్లకు పట్టిన క్రిములు తొలగిపోతాయి. పార్టీలకు వెళ్ళేముందు మౌత్‌వాష్ తప్పనిసరి.

రోజీ లిప్
(డే టైమ్)

పెదవులపై మొదటగా లిప్ పెన్సిల్‌తో ఔట్‌లైన్ గీసుకోవాలి. అందమైన గ్లామరస్ లుక్ కావాలంటే లిప్‌గ్లాస్ ఉపయోగిస్తే బావుంటుంది.

(నైట్ టైమ్)

రాత్రులు మీరు రెడ్, బ్రైట్ పింక్, ఆరెంజ్, పర్పుల్, బ్రౌన్ లేదా 3-4 షేడ్స్‌ను మిక్స్ చేసిన లిప్‌స్టిక్ పెట్టుకోవాలి.

లిప్‌స్టిక్‌కు బ్లాక్ కానీ బ్లూ కలర్ మస్కారాను జోడించినట్లయితే దీని అందం మరింత మెరుగవుతుంది.

బ్యూటిఫుల్ ఐస్
(డే టైమ్)

కళ్లను డిఫైన్ (స్పష్టంగా కొట్టొచ్చేట్టు కనిపించేలా) చేయడానికి 'ఐ' క్రీంను కానీ, జెల్‌ను కానీ వాడాలి.

కళ్లు పెద్దవిగా కనిపించడానికి మస్కారా వాడాలి. కళ్లు అందంగా కనిపించడానికి బ్లాక్, బ్లూ రంగుల మస్కారా ఉపయోగించాలి.

(నైట్ టైమ్)

రాత్రి కళ్లు మెరుపును కలిగి ఉండేలా చూసుకోవడం చాలా అవసరం. దీనికోసం బ్రో బోన్‌పై హై లైటర్‌ను ఉపయోగించాలి. దానితోపాటు లైనర్‌ను ఉపయోగించడం మరువకూడదు. కాటుక కళ్లతో మీరు పార్టీలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తారు.

పెర్‌ఫ్యూమ్
(డే టైమ్)

ఉదయం పూట లైట్ పెర్‌ఫ్యూమ్ వాడాలి. పెర్‌ఫ్యూమ్ ఎక్కువసేపు ఉండాలంటే దీన్ని చంకల్లోనూ, మెడపై, భుజాలపై స్ప్రే చేసుకోవాలి.

(నైట్ టైమ్)

రాత్రిపూట ఘాటుగా ఉన్న పెర్‌ఫ్యూమ్ వాడవచ్చు. పెర్‌ఫ్యూమ్‌తో ఎలర్జీ లాంటివి వస్తే వెంటనే మానేయాలి. దానికి బదులుగా మీరు డియోడరెంట్‌ను వాడవచ్చు. ●


ఆరోగ్యవంతమైన, రోగ రహిత జీవితం కోసం
ఆయుర్వేదంతో అనాదిగా
సంరక్షిస్తూ, దశాబ్దాలుగా
పరిష్కరింపబడిన దీన్‌దయాళ్
వారి అనుభవ భాండాగారం!
ఎక్కువ పోషణ
ఎక్కువ బలవర్ధకం
ఎక్కువ రోగనిరోధక శక్తి
ఎక్కువ రుచికరం
ఎక్కువ ఉపయోగకరం
FOR THE ENTIRE FAMILY
DINDAYAL
Chyawanprash
Kesar Yukta
Kesar Yukta
Healthy
DOSE
తీసుకోండి
ప్రతి రోజూ
తనువు - మనసు
కోసం
ప్రత్యేకం
SWARNAPRASH
ALL SEASON HEALTHCARE FOR WHOLE FAMILY
అరుదైన
వనమూలికలు మరియు
కుంకుమ పువ్వు
వెండి, కుంకుమ పువ్వు
మరియు ఎక్స్‌ట్రా
స్వర్ణశక్తితో
DINDAYAL
Chyawanprash
Avaleha (Special)
ప్రతిరోజూ తీసుకోతగినది
SWARNAPRASH
Montage 3586 10
DINDAYAL
FOR HAPPINESS!
More than 500 Ayurvedic Medicines & Products
dedicated to the longevity and well-being of crores of people
Producer & Distributor: Dindayal Industries Ltd.
Dindayal City Mall, MLB Road, Gwalior-474009. HELPLINE 09993522777, Email: marketing@dindayalgroup.com www.dindayalgroup.com



బాత్‌రూమ్ కూడా శుభ్రంగా ఉండాలి!

రాణీ వాళ్ల ఇంటికి బంధువులు వచ్చారు. వాళ్లకు తాగడానికి నీళ్లు ఇచ్చి రాణి అతిథి మర్యాదలు మొదలుపెట్టింది. ఆమె మర్యాద చూసాక రాణి అత్తగారు, బంధువులు అందరి ముందు రాణిని మెచ్చుకుంటూ 'రాణీ ఇంటిని ఎంతో శుభ్రంగా ఉంచుకుంటుంది. అందరి విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుంటుంది' అని చెప్పారు. అవి విని అంతా సంతోషించారు. వాళ్లు స్నానం చేద్దామని బాత్‌రూమ్‌కి వెళ్లారు. ఆ బాత్‌రూమ్ చాలా మురికిగా ఉంది. 'ఏంటి రాణీ బాత్‌రూమ్ ఇలా ఉంచుకుందే?' అని నొచ్చుకున్నారు. ఇంటి పరిశుభ్రతలో బాత్‌రూమ్ పరిశుభ్రత కూడా కలిసే ఉంటుంది. దీనిని అందరూ ఉపయోగిస్తారు కదా! ఇది మురికిగా ఉంటే ఇంట్లోవారి మీద కూడా దీని చెడు ప్రభావం పడుతుంది. ఇదే విషయాన్ని వాళ్లు ఆమెకు నచ్చజెప్పారు.

మచ్చలు, మరకలు లేకుండా మెరుస్తుండే బాత్‌రూమ్ శుభ్రంగా ఉన్నట్టుగానే కనిపిస్తుంది. కానీ అది రోగ క్రిములు లేకుండా ఉండగలదా? మనం మైక్రోస్కోప్‌తో చూస్తే అలా మెరుస్తున్న బాత్‌రూమ్‌లోనూ ఎన్నో బ్యాక్టీరియాలు మనకు కనిపిస్తాయి.

ఇంట్లో ప్రతి ఒక్కరూ ఉపయోగించే భాగం బాత్‌రూమ్. అది తగినంత పరిశుభ్రంగా లేకపోతే అంటువ్యాధులు వ్యాప్తి చెందే అవకాశం పెరిగిపోతుంది. కాబట్టి బాత్‌రూమ్‌ను పరిశుభ్రంగా, రోగకారక క్రిములు లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం.

అందరూ ఒకే సబ్బు వాడకండి

ఒకే సబ్బు బిళ్లను కుటుంబంలోని వారంతా వాడుతుంటే అంటువ్యాధులు సోకే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలా అంటువ్యాధులు సోకకుండా ఉండేందుకు సాధ్యమైనంత వరకు లిక్విడ్ సోప్‌నే ఉపయోగించాలి. ఆ లిక్విడ్ సోప్‌ను పల్చగా చేయకూడదు. మలినాల నుండి పుట్టే క్రిములు నీళ్లల్లో వేగంగా పెరుగుతాయి. కాబట్టి సబ్బును నీళ్లల్లో వదిలి వేయకుండా గాలి ఆడే సబ్బు పెట్టెలో దీన్ని ఉంచాలి. సబ్బును ఉపయోగించిన తర్వాత దానిని పరిశుభ్రమైన నీటిలో కడగాలి.

టవల్స్ కూడా వేర్వేరుగా ఉండాలి

ఒకే టవల్‌ను అందరూ వాడడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. దీంతో చర్మ రోగాలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.

స్పాంజ్

ఎప్పుడూ నీళ్లల్లో నానుతుండే స్పాంజ్ లేదా ఒళ్లు తోముకునే స్క్రబ్బర్‌లలో క్రిములు చేరి వృద్ధి చెందుతాయి. కాబట్టి స్పాంజ్‌లను బాగా కడిగి గాలి బాగా వచ్చే ప్రదేశంలో ఆరబెట్టాలి. స్పాంజ్‌లో క్రిములు, ఫంగస్ చేరి రంగు మారుతూ ఉన్నట్టయితే దానిని పడెయ్యాలి.

టూత్ బ్రెష్

ఒకే టూత్ బ్రెష్‌ను అందరూ వాడకూడదని గుర్తుపెట్టుకోండి. నోటిలోని లాలాజలంలో హెచ్.ఐ.వి. వైరస్ ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే నోటిలో గాయాలు, పుళ్లు మొదలైనవి ఉంటే వాటితో అంటువ్యాధులు రావచ్చు. టూత్‌బ్రెష్‌లను బొద్దింకల బారినుండి కాపాడేందుకు టూత్‌బ్రెష్‌ను కవర్ చేసి ఉంచండి. బొద్దింకలు బ్రెష్ పళ్లమీద మలసంబంధ క్రిములను వదిలేసే అవకాశం ఉంటుంది.

భద్రత దృష్ట్యా బాత్‌రూమ్‌లో జారే విధంగా ఉండని టైల్స్‌ను పెట్టించుకోవాలి. బాత్‌రూమ్ నేలను క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చెయ్యాలి. వారానికి ఒకసారి క్రిమిసంహారక రసాయనాలతో శుభ్రం చెయ్యాలి.

బాత్‌రూమ్ గోడలు, బాత్‌టబ్, నీటి జల్లులు పడే చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలు, స్నానం చేసేటప్పుడు నీళ్ల చుక్కలు పడే ప్రాంతాలు క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చెయ్యాలి. నెలకొకసారి టైల్స్ కలిసి ఉండే మధ్య భాగాలను అందులో పేరుకుని ఉన్న మురికి పోయేలా ఏదైనా బ్రెష్‌తో శుభ్రం చెయ్యాలి.

- మమత ●

మీరు మరింత అందంగా కనిపిస్తారు

VEGA

శరీరాకృతిని మరింత అందంగా, ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుకునేందుకు 'వెగా' కంపెనీ ప్రవేశపెట్టిన వెగా 'మల్టీ పర్పస్ కిట్'లు ఇప్పుడు మార్కెట్‌లో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వీటిని ప్రయాణాల్లోనూ వెంట తీసుకువెళ్ళవచ్చు. ఇవి మీ పాదాలను, గోళ్లను సంరక్షించి మీ శరీరాన్ని కాపాడతాయి. సెలూన్‌లో కంటే బాగా ఇంట్లోనే ఈ హ్యాండ్ కిట్‌ను మీరు వాడుకోవచ్చు.



పెడిక్యూర్ ఫైల్ : డ్యూయల్
(I.C.: PD-03, MRP.Rs.65/-)

రెండువైపులా ఉపయోగించుకునేలా మెటల్‌తో రూపొందించిన ఫైల్ ఇది. కాలి మడమలు, మోచేతి మడమలను ఇది బాగా శుభ్రం చేస్తుంది. అరికాళ్లు పొడిగా ఉండేలా చేస్తుంది.

ప్యూమిక్ పవర్
(I.C.: PD – 02, MRP.Rs.115/-)

వెగా మల్టీ కాంబినేషన్ ప్యూమిక్ స్టోన్ ఇది. బ్రిష్టల్ బ్రష్‌తో కలిపి దీన్ని తయారుచేస్తారు.



దీనిని రెండు, మూడు రకాలుగా వాడుకోవచ్చు. స్టీల్ ప్లేట్‌తో తయారైన కారణంగా దీంతో ఎక్కువ ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. పాదాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. పాదాలపై పేరుకుపోయిన మలిన పదార్థాలను పూర్తిగా శుభ్రం చేస్తుంది. వేడి నీటిలో ఉప్పు వేసి ఆ నీటిలో పాదాలు కడిగి ఈ ప్యూమిక్ స్టోన్‌తో శుభ్రం చేస్తే పాదాలు మెరుస్తాయి. పాదంపై నున్న చర్మం నున్నగా మారుతుంది.



8 రకాల సెట్లు
(I.C.: MS-08, MRP.Rs.199/-)

గోళ్లను, గోళ్ల లోపలి చర్మాన్ని శుభ్రం చేసుకోడానికి 8 రకాల నెయిల్ క్లిప్పర్స్ బాగుంటాయి. చిన్న నెయిల్ ఫైల్, చిన్న నెయిల్ క్లిప్పర్, పెద్ద నెయిల్ క్లిప్పర్, గోళ్లను ట్రిమ్ చేసే క్యూటికల్ ట్రిమ్మర్ క్లిప్పర్, క్యూటికల్ సిజర్, ట్వీజర్ (స్క్వేర్ టిప్) పుషర్‌తో కలిపి ఉన్న క్యూటికిల్ ట్రిమ్మర్ (చర్మం పైపొరను ఇది శుభ్రం చేస్తుంది) నెయిల్ క్లీనర్‌లు ఈ వెగా కిట్‌లో ఉంటాయి.

చేతులు, కాళ్లు శుభ్రం చేసే వెగా ఉత్పత్తులనుపయోగించి మీరు మరింత అందంగా కనిపించవచ్చు. అత్యంత నాణ్యతతో తయారైన వెగా ఉత్పత్తులు మీ అందానికి సరికొత్త నిర్వచనాన్ని ఇస్తాయి.

టు ఇన్ వన్ ఫుట్ స్మూతర్ అండ్ మసాజర్
(I.C.: PD - 09, MRP.Rs.85/-)

షవర్‌తో స్నానం చేసేటప్పుడు ఈ వెగా ప్యూమిక్ స్టోన్ ఉపయోగించవచ్చు. ఈ స్టోన్ చుట్టూ ఉండే రబ్బర్‌తో శరీరాన్ని మరింత మృదువుగా మార్చుకోవచ్చు. పాదాలను శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. ఈ స్టోన్‌కి ఉన్న రబ్బర్ రింగ్ పాదాలకు మంచి మసాజ్ అందిస్తుంది.



ఫుట్ స్క్రబ్బర్
(I.C.: PD-01, MRP.Rs.80/-)

ఈ ఫుట్ స్క్రబ్బర్ శరీరాన్ని మృదువుగా మారుస్తుంది. మట్టిని తొలగిస్తుంది. చేతులు, కాళ్లు, మోకాళ్లు, కనుబొమ్మలు... ఇలా శరీరంలో ఏ భాగాన్నైనా దీనితో శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. రఫ్‌గా ఉన్న చర్మాన్ని ఇది ఎంతో బాగా శుభ్రం చేస్తుంది.



www.vega.co.in
E-mail : info@vega.co.in
Customer Care : +91-9717393745

• షీలా

శిరోజాలు మృదువుగా, మెరుస్తూ ఉండాలంటే...?

ఒకవైపు చిటపట చినుకులు, మరోవైపు దట్టమైన నీలిమేఘాలు. ఇంతటి రొమాంటిక్ వాతావరణంలో ఆ వర్షపు నీటి బిందువులను చేతితో పట్టుకుని ముద్దాలాడాలని ఎవరికి మాత్రం అనిపించదు? హెయిర్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ ఈ కాలంలో చుండ్రు, వెంట్రుకలు చిట్లిపోవడం లాంటి సమస్యలు మరింత పెరుగుతాయని అంటున్నారు. దీనికి కారణం తలమీది చర్మం జిడ్డుగా మారిపోవడమే. వర్షాకాలంలో మీ శిరోజాలు మృదువుగా, మెరుస్తూ ఉండాలంటే ఇక్కడిచ్చిన టిప్స్ పాటించండి.



- వర్షాకాలంలో ఎప్పుడూ గొడుగు తీసుకునే బయటికి వెళ్లండి. జుట్టు తడవకుండా ఉంటుంది.
- కేశాలు వర్షంలో తడిస్తే వాటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడానికి షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. దాంతో మీ తలపై ఉన్న చర్మానికి ఇన్‌ఫెక్షన్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు.
- జుట్టు బాగా బిరుసుగా మారిపోతే ఎక్కువ సాంద్రత ఉన్న కండీషనర్ ఉపయోగించకండి.
- హెర్బల్ రిన్స్ ఉపయోగించండి. ఒకసారి వాడిన టీ పొడిలో మళ్లీ నీళ్లు పోసి మరిగించి చల్లార్చి షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. తర్వాత కురులను నీటితో బాగా కడగండి.
- ఒక మగ్ నీళ్లల్లో నిమ్మరసం పిండి పెట్టుకోండి. తలను బాగా శుభ్రం చేసిన తర్వాత చిట్టచివరగా ఈ రసంతో తలను కడగాలి. కేశాల్లో ఉన్న జిడ్డుతనం పోతుంది.
- మీ శిరోజాలను మురికిగా ఉంచకండి. తరచుగా శుభ్రం చేస్తూ ఉండండి.
- మీ జుట్టు స్వభావాన్ని బట్టి తేలికపాటి షాంపూ ఉపయోగించండి.
- కండీషనింగ్ కోసం శిరోజాలకు హెన్నా లేదా పెరుగు వాడండి.
- తడిగా ఉన్న కేశాలను దువ్వకూడదు.
- వర్షాకాలంలో కేశాలు జిడ్డుగా మారతాయి కాబట్టి ఎక్కువగా నూనె పెట్టకండి.
- శిరోజాల పోషణకు వారానికి ఒకసారి వేడి నూనెతో మసాజ్ చేసుకోవాలి.
- కేశాలను ఎక్కువసేపు తడిగా ఉంచడం మంచిది కాదు. కాబట్టి వెంటనే టవల్‌తో తుడిచి ఆరబెట్టుకోవాలి.
- వర్షపు నీటితో తలలో చుండ్రు ఏర్పడుతుంటే ఆలివ్ ఆయిల్‌తో మసాజ్ చేయండి. ఆ తర్వాత నీళ్లతో తడిపిన టవల్ తలకు చుట్టుకుని కొద్దిసేపటి తర్వాత శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే చుండ్రు రాదు.
- ముల్తానీ మట్టిలో 3, 4 చుక్కల నిమ్మరసం వేసి, వేడి నీళ్లతో కలిపి అది తలకు పట్టించాలి. కొద్దిసేపు ఆగి తల శుభ్రం చేసుకుంటే శిరోజాల్లో మెరుపు వస్తుంది. జిడ్డు స్వభావం పోతుంది.
- వర్షాకాలంలో హెయిర్ స్టయిల్ చిన్నదిగా ఉండడమే మంచిది.
- హెయిర్ ప్రోడక్టులను సాధ్యమైనంత తక్కువ వాడాలి. మైల్డ్ షాంపూ, కండీషనర్లను మాత్రమే ఉపయోగించాలి. హెయిర్ స్ప్రేలను వాడకూడదు. ●


VASU
WELLNESS
జుట్టు బాగా లేదని నిద్రపట్టడం లేదా?
జుట్టు సమస్యలకు గుడ్‌బై
చెప్పండి దీనితో
TRICHUP®
HERBAL HAIR CARE
PowerVeda
Therapeutic formula
with active ayurvedic ingredients
ట్రిచ్‌అప్, అనేక సంవత్సరాల పాటు విస్తృతంగా పరిశోధన చేసిన అనంతరం అభివృద్ధి చేయబడిన ఆయుర్వేద మూలికల సమ్మేళనం అయిన పవర్‌వేదాతో ఇప్పుడు సమృద్ధమై వస్తోంది. మీ జుట్టు యొక్క సహజమైన సౌందర్యాన్ని పునరుద్ధరించేందుకు ట్రిచ్‌అప్ దాని సంపూర్ణ కేశ సంరక్షణ శ్రేణిని అందిస్తోంది.
ట్రిచ్‌అప్– హెర్బల్ హెయిర్ కేర్‌లో అత్యంత విశ్వసనీయమైన బ్రాండ్
ట్రిచ్‌అప్
హెయిర్ ఫాల్ కంట్రోల్
ఆయిల్ అండ్ షాంపూ
• ప్రకృతిలోని అత్యుత్తమ మూలికల నుంచి విస్తృతంగా పరిశోధించబడిన ఫార్ములా.
• జుట్టు లోని పట్టులాంటి గుణాలను పరిరక్షిస్తుంది.
• అత్యుత్తమ ఎదుగుదలతో జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు మినరల్స్‌ని మరియు తేమను సమతౌల్యం చేస్తుంది.
ప్రయోజనాలు
• నష్టం కలిగించే సూర్య కిరణాలు మరియు కాలుష్యం నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది.
• రక్త ప్రసరణను పెంపొందిస్తుంది, పాడైపోయిన జుట్టుకు మరమ్మతులు చేస్తుంది మరియు జుట్టు షాఫ్ట్‌ని పరిరక్షిస్తుంది.
ట్రిచ్‌అప్
యాంటి–డండ్రఫ్
ఆయిల్ అండ్ షాంపూ
• టీ–ట్రీ మరియు రోజ్‌మేరి లాంటి మూలికల నుంచి జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేయబడింది.
• జుట్టును దృఢం చేస్తుంది మరియు చుండ్రు నుంచి జుట్టును కాపాడుతుంది.
ప్రయోజనాలు
• జుట్టు ఊడటాన్ని నిరోధిస్తుంది.
• చుండ్రును కలిగించే ఫంగస్‌ని చికిత్స చేస్తుంది మరియు జుట్టులో పిహెచ్ బ్యాలెన్స్‌ని పునరుద్ధరిస్తుంది.
• జుట్టు మాసిపోయేలా చేసే మరియు ఎదుగుదలను ఆటంకపరిచే మలనాలు తొలగిస్తుంది.
ట్రిచ్‌అప్
కంప్లీట్ హెయిర్ కేర్
ఆయిల్ అండ్ షాంపూ
• జుట్టుకు కుదుళ్ళ నుంచి పోషణ ఇస్తుంది.
• దుమ్ము, మలనాలు మరియు రసాయనా కారణంగా కలిగే నష్టాన్ని నిరోధిస్తుంది.
• జుట్టు కొసలకు పోషణ ఇస్తుంది తిరిగి ప్రాణం పోస్తుంది మరియు ఎదుగుదలను ఉద్దీపనం చేస్తుంది.
ప్రయోజనాలు
• స్కాల్ప్ (మాడ) నుంచి అధిక నూనెను తొలగిస్తుంది మరియు చుండ్రును నిరోధిస్తుంది.
• జుట్టు అర్ధంతరంగా తెల్లబడటాన్ని తగ్గిస్తుంది.
• జుట్టుకు మెరుపు మరియు పరిమాణం కలిగిస్తుంది.
• జుట్టు ఎదుగుదలను పెంపొందిస్తుంది.
TRICHUP
ట్రిచ్‌అప్ హెర్బల్ హెయిర్ సీరమ్, కండిషనర్ మరియు హెన్నా కూడా లభ్యం
Product Information : 09227788524 • Trade : 09227788502 • Email : haircare@trichup.com • Web : www.trichup.com
TELUGUEBOOKS.TK

ఇంటి నేలను మెరిపిద్దాం ఇలా...

● చైతన్య



ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటే ఆ ఇంట్లోని మనుషులూ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అందుకే ఇంటిని, ఇంట్లోని ఫ్లోరింగ్‌ను శుభ్రంగా ఉంచుకుంటే ఆ ఇంట్లో ఉన్నవారి దగ్గరకు రోగాలు రావు. కాబట్టి మంచి ఫ్లోర్ క్లీనర్‌తో నేలను శుభ్రం చేయాలి. ఫ్లోర్ క్లీనర్‌తో హాని కారకమైన బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. బ్యాక్టీరియా కారణంగా కొన్ని చర్మ సంబంధమైన వ్యాధులు, దోమలు వృద్ధి చెందుతాయి. బోదకాలు లాంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. రినోవైరస్, సాధారణ రొంప, చిన్నారుల్లో డయేరియా లాంటి జబ్బులు వ్యాపించే ప్రమాదం ఉంటుంది.



ఫ్లోర్ క్లీనర్‌ను ఎలా ఉపయోగించాలి?

- మనం వాడే ఫ్లోర్ క్లీనర్ ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రయోజనకరంగా, రోగాలు వ్యాప్తి చేసే కీటకాలను నాశనం చేసేదిగా ఉండాలి. ఇంట్లో ఎవరికైనా ఎలర్జీ లాంటివి ఉంటే వారికి ఇబ్బందికరం కాని ఫ్లోర్ క్లీనర్‌ను ఎంపిక చేసుకోవాలి.
- కిచెన్, బాత్‌రూమ్ ఫ్లోర్ పైనున్న మరకలను గట్టిగా రుద్దకుండా తొలగించాలి. అప్పుడు ఫ్లోర్ అందం చెడిపోదు.
- ఫ్లోర్ క్లీనర్‌కు జారుడు లక్షణం లేకుండా ఉండాలి. లేకుంటే ఆ ఫ్లోర్ క్లీనర్ వాడిన తర్వాత ఇంట్లోనివారు జారి పడిపోవచ్చు.

మరికొన్ని టిప్స్

- మన ఇంటి ఫ్లోరింగ్ లక్షణాలను పూర్తిగా తెలుసుకున్నాకే దాన్ని మనం చక్కగా సంరక్షించవచ్చు.
- సిరమిక్ టైల్స్ వాడారా? మార్బులా? ఉడెన్ ఫ్లోరింగా? అన్నది ముందుగా పూర్తిగా తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు దాన్ని సంరక్షించడం సులభమవుతుంది.
- అప్పుడప్పుడు వ్యాక్యూమ్ క్లీనర్ ఉపయోగిస్తే ఫ్లోర్ మరింత తళతళ మెరుస్తుంది.
- ఉడెన్ ఫ్లోర్ అయితే దాన్ని నీటితో ఎన్నడూ కడగవద్దు. నీళ్లు పోస్తే చెక్కతోపాటు ఫ్లోర్ ఫినిషింగ్ చెడిపోతుంది.
- ఫర్నీచర్ లెగ్స్ కింద ప్లాస్టిక్ కానీ, ఫ్యాబ్రికేటెడ్ పీసులుకానీ పెడితే గచ్చుపై, నేలపై గీతలు పడకుండా ఉంటాయి.
- స్పోర్ట్స్ షూష్, పాయింటెడ్ హీల్స్, హై హీల్స్ లాంటి చెప్పులు వాడితే ఉడెన్ ఫ్లోర్ చెడిపోతుంది. ఈ విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.
- మార్బుల్ ఫ్లోర్‌ను వెనిగర్‌తో శుభ్రం చేయవద్దు.
- ఇందులో ఉండే యాసిడ్ మార్బుల్ అందాన్ని మాయం చేస్తుంది.

మంచి ఫ్లోర్ క్లీనర్ ఎలా ఎంచుకోవాలి?

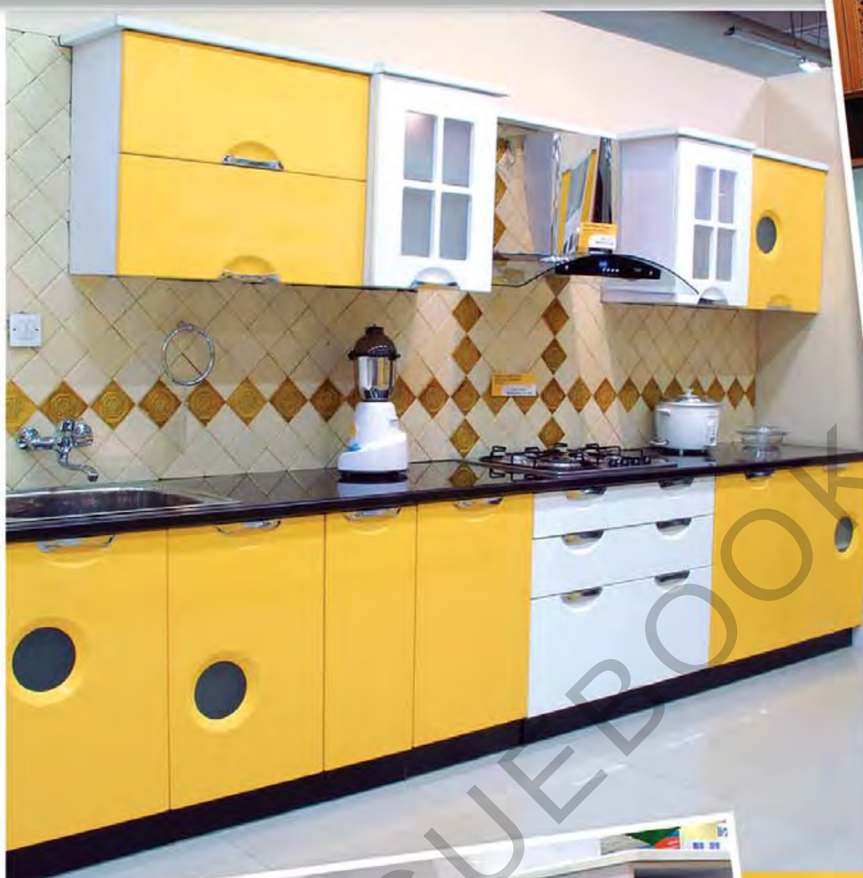
ఇంటి ఫ్లోర్‌ను శుభ్రం చేసేందుకు ఏదైనా ఫినాయిల్ వాడితే చాలు అనుకుంటాం కానీ అది సరికాదు. మంచి బ్రాండెడ్ ఫ్లోర్ క్లీనర్ మాత్రమే క్రిములను పూర్తిగా నిర్మూలిస్తుంది. ఇప్పుడు చాలా కంపెనీలు 'డిస్ఇన్ఫెక్టెడ్ సర్ఫేస్ క్లీనర్స్'ను మార్కెట్లోకి దించుతున్నాయి. ఇవి క్రిములను సమూలంగా నాశనం చేస్తాయి. దీంతోపాటు ఇంటి నేల తళతళ మెరుస్తుంది. ఒక బకెట్ నీటిలో కేవలం ఒక మూతనిండా ఫ్లోర్ క్లీనర్ కలిపితే చాలు. క్రిములు నశించిపోతాయి. మనకు ఆరోగ్యం లభిస్తుంది.

యు.ఎస్. పర్యావరణ రక్షణ సంస్థల పరిశోధనలో కొన్నిసార్లు ఇంట్లో తయారు చేసుకునే ఫ్లోర్ క్లీనర్‌లే దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతాయని తేలింది. కొన్నిసార్లు ఇలా ఇంట్లో తయారు చేసుకునే క్లీనర్‌లు విషపూరితమౌతాయని, వీటిలో హాని జరుగుతుందని ఈ సంస్థలు చెబుతున్నాయి.

ఫ్లోర్ క్లీనింగ్ ఉత్పత్తుల్లో 'లైజోల్', 'డెటాల్' లాంటి బ్రాండెడ్ ఉత్పత్తులు వాడడం మంచిది. ఈ విధంగా మంచి బ్రాండెడ్ ఫ్లోర్ క్లీనర్‌ను ఉపయోగించి మీ ఇంటి ఫ్లోర్‌ను మెరిపించండి, ఆరోగ్యంతోనూ ఉండండి. ●


గత 52 సంవత్సరాలుగా దక్షిణ భారతదేశంలో ఉన్నత శ్రేణి కంపెనీగా గుర్తింపు పొందినది
భోజనానికి ప్రాణం-వంటకు వైభవం
ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమమైన మసాలా
రుచిలో దమ్ము - ధర తక్కువ
SINCE 1957
ఆనంద్ ®
మసాలా
GROUND SPICES
STANDARD GRADE
క్వాలిటీలో బెస్ట్ రుచిలో నెంబర్ వన్
ఆనంద్ ®
కారం పొడి
MIRCH POWDER
CHILLI POWDER
ఆనంద్ ®
పసుపు పొడి
HALDI POWDER
TURMERIC POWDER
అన్ని రకాల మసాలాలను మేము తయారు చేస్తాం
మీ ఆరోగ్యాన్ని రాత్రి, పగలు కాపాడే
ఆనంద్ ®
వటీ
(ముఖ్ వాస్)
ఆయుర్వేదిక వనమూలికలతో తయారైనది
Rs.10
Rs.5
Re.1
అన్ని కిరాణా, మెడికల్ జనరల్ స్టోర్స్‌లో లభ్యం
పళ్లు, చిగుళ్లను సంరక్షిస్తుంది
ఆనంద్
పళ్ల పొడి
ఆయుర్వేదిక వనమూలికలతో తయారైనది
100g
50g
25g
అన్ని కిరాణా, మెడికల్ జనరల్ స్టోర్స్‌లో లభ్యం
ఆనంద్ మసాలాతో తయారైన వంటకాలతో మీ అతిథులను స్వాగతించండి.
దీంతోపాటు పెళ్లి, పండుగలు ఇతర ఉత్సవాల సందర్భంగా రుచికరమైన అన్ని రకాల వంటకాలకు మా ఉత్పత్తులను ఉపయోగించండి.
ఎ.పి. ప్రోడక్ట్స్ (ఉత్పాదన కేంద్రం)
18-7-445/1, సరస్వతి నగర్, లలితాబాగ్ రోడ్, గౌలిపురా, హైదరాబాద్-53 (ఆం.ప్ర.)
040-24381771, 24382409, 24388751, 65983869. ఫ్యాక్స్ : 24387906
సేల్స్ డిపోలు
ఆనంద్ మసాలా భండార్
బేగం బజార్,
హైదరాబాద్-12 (ఆంధ్రప్రదేశ్)
ఫోన్ : 040-24744171, 65690163
ఆనంద్ మిర్చి మసాలా స్టోర్
సజ్జన్‌లాల్ స్ట్రీట్, మోండా మార్కెట్,
సికిందరాబాద్ (ఆం.ప్ర.)
ఫోన్ : 040-27700362
స్వాతి ట్రేడర్స్
సాయికృపా మార్కెట్, మలక్‌పేట,
హైదరాబాద్ (ఆం.ప్ర.)
మొబైల్ : 98480 71307
భారతీయ సంస్కృతి మాధ్యమంతోనే ప్రపంచంలో సుఖ సంతోషాలు, సౌభాగ్యం లభిస్తాయి

మది దోచే, మనసైన వంట గది చూద్దామా?





వంటగది ఫ్యాషన్‌గా, ఆహ్లాదకరంగా ఉంటే పనిచేయడంలోనూ ఆనందం లభిస్తుంది. అందమైన మహిళ మొట్టమొదటి ఎంపిక ఇలాంటి అందమైన వంటగదే. ●








Exploring the greatness of the smallest
Ankur®
BUREAU VERITAS
Certified ISO 9001:2000
WORLD'S LARGEST SALT REFINERY
Premium Product Range
Dr. Salt®
More than Salt
Ankur
Real Premium Salt
World Class Quality
Dr. Salt®
More than Salt
For healthy heart
Dr. Salt (Iron Fortified + Iodine)
Real Premium Salt
Dr. Salt (Low Sodium)
• Boosts hemoglobin level in pregnant women and growing children.
• Enhances stamina in all.
• Safeguards against goiter and thyroid.
WORLD CLASS QUALITY
GOOD FOR INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ALL
New Pack
• Regulates high blood pressure.
• Facilitates normal functioning of heart.
• Maintains normal body weight and promotes physical activity.
WORLD'S LARGEST REFINED SALT MANUFACTURER & EXPORTER
Ankur®
Triple Refined Free Flow
Iodised Salt
A trusted name
ASli NdMdK™
Awarded with very prestigious "Bhartiya Udyog Ratan Award"
www.ankurfoods.com

రంగవల్లి

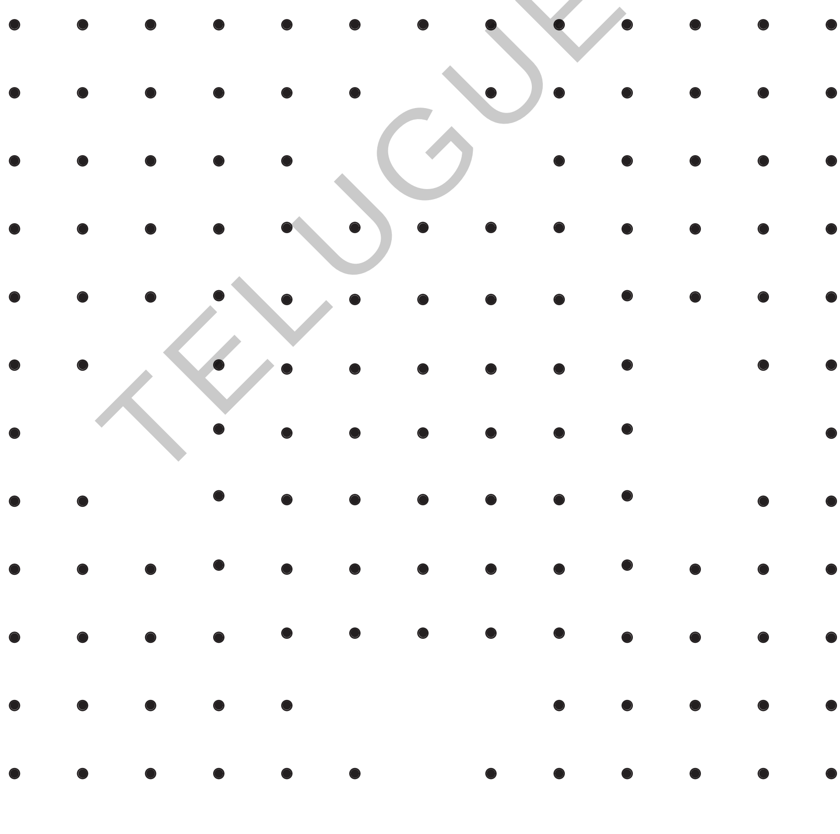
'గృహశోభ' మాసపత్రిక, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు-3.

కింద ఇచ్చిన చుక్కల ఆధారంగా అందమైన ముగ్గు లేదా అందమైన బొమ్మ ఇందులోనే గీసి మాకు పంపండి. అందులో నుండి ఒకరిని ఎంపికచేసి వారికి ఓ అమూల్యమైన బహుమతిని అందజేస్తాం.



రంగవల్లి - జులై, 2010 విజేత

పి.శివకుమారి, విజయవాడ



అడ్డం - 13, నిలువు - 13

'రంగవల్లి' సెప్టెంబర్ 2010

పేరు : ....

....

చిరునామా : ....

....

....

....

....

సంతకం : ....


So soft,
you will go
coochie coo.
HUGGIES
Dry Comfort
Diapers
Rs.399/-
The best diaper for your baby
as it lets the skin breathe.
Cottony breathable cover
*Limited Period offer. Offer available on M-40 and L-38. Packs available without this offer as well.
O&M 5612

షాంపూ మాత్రమే సరిపోదు పర్యవేక్షణ కావాలి

● మంజరి

నల్లగా నిగనిగలాడే అందమైన జుట్టు సొంతం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారా? అయితే షాంపూ, కండీషనర్లతోపాటు మీ జుట్టుకు సరైన పర్యవేక్షణ ఎంతో అవసరం



నల్లగా నిగనిగలాడుతూ, జలపాతంలా జాలువారే జుట్టు స్త్రీ సౌందర్యాన్ని ఇనుమడింప జేస్తుందనడంలో ఏమాత్రం సందేహం లేదు. అందమైన జుట్టు చక్కటి హెయిర్ స్టయిల్‌కు ప్రాణంతో సమానం. అందమైన జుట్టు సొంతం చేసుకోవాలంటే ఏం చెయ్యాలో, ఏం చేయకూడదో ఒకసారి తెలుసుకుందాం.

- వారానికి కనీసం రెండు సార్లయినా తలంటు స్నానం చెయ్యాలి.
- జుట్టు మురికిగా, జిడ్డుగా ఉన్నట్టయితే ప్రతి రెండు లేదా మూడు రోజులకొకసారి షాంపూతో తలంటుకోవాలి. అప్పుడు జుట్టుపై పేరుకున్న దుమ్ము కణాలు తొలగిపోయి పట్టుదారాలకు మల్లే జుట్టు జాలువారుతూ ఉంటుంది.
- తలంటుకునే సమయంలో నీళ్లు ఎక్కువగా వాడాలి. నీటి విషయంలో పీనాసితనం పనికిరాదు. నాలుగైదు సార్లు జుట్టును నీటితో బాగా జాడించి శుభ్రం చేయాలి. షాంపూ, కండీషనర్లు జుట్టుకు పట్టి ఉంటే హాని జరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది.
- స్టయిలింగ్ ఉత్పత్తులు, జెల్ లాంటివి ఉపయోగించేవారు రెగ్యులర్‌గా జుట్టును శుభ్రపరుస్తూ ఉండాలి. ఈ ఉత్పత్తులకు సంబంధించి అణువంతైనా సరే పదార్థం కురులను పట్టుకుని ఉండిపోతే షాంపూ, కండీషనర్లు సైతం క్రమంగా నిరుపయోగంగా మారిపోతాయి. కాబట్టి ముందుగా తల పైనుండి నీళ్లు పోసుకుని, ఆపై షాంపూ అప్లయి చెయ్యడం మానుకోవాలి.

వీలైనంత వరకూ తడి కురులను ఎండలోనూ, గాలిలోనూ మాత్రమే ఆరనివ్వాలి. డ్రయ్యర్ ఉపయోగించేవారు ఈ క్రింది విషయంలో దృష్టి పెట్టాలి.

- కురులను ఆరబెట్టేందుకు మ్యాక్సిమమ్ హీట్ ఉపయోగించకూడదు. అలా చేస్తే తలపై చర్మానికి హాని జరిగే ప్రమాదం ఉంది.
- కురులు ఇంకా తడిగానే ఉన్నప్పుడు వాటిని బ్లో డ్రై చెయ్యడం తగదు. అలా చేస్తే కురుల కుదుళ్లకు హాని జరిగే ప్రమాదం ఉంది.
- ముందుగా మెడ దగ్గర కురులను ఆరబెట్టడం ప్రారంభించి నొసలు వరకు రావాలి. చివరగా కణతల దగ్గర జుట్టును డ్రై చెయ్యాలి.
- డ్రయ్యర్‌ను ఎప్పుడూ ఒకే ప్రదేశంలో నిలిపి డ్రై చెయ్యకూడదు. మెల్లగా ఒక్కో ప్రదేశానికి కదుపుతూ మొత్తం జుట్టంతా డ్రై చేసుకోవాలి. జుట్టు దాదాపు సగం ఆరాక డ్రయ్యర్‌ను కూల్ దగ్గర సెట్ చేసి ఉపయోగించాలి.
- తడి జుట్టుకు రిబ్బన్ కట్టుకోవద్దు. జడ అల్లుకోకుండా అలాగే వదిలెయ్యాలి. తడి జట్టును రబ్బర్ బ్యాండ్‌తో కడితే కురులు బిరుసెక్కుతాయి. ఏ స్టయిల్ చేసుకున్నా సెట్ చెయ్యడం కష్టంగా మారుతుంది.

సరైన పర్యవేక్షణ అవసరం

జుట్టును శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలంటే వాటిని దువ్వెనతో బాగా దువ్వుకోవాలి. మరీ ఎక్కువగా దువ్వినా జుట్టుకు హాని జరిగే ప్రమాదం ఉంది. అలా దువ్వితే ఆయిల్ గ్లాండ్స్ మరీ చురుకుగా సీబమ్‌ను స్రవింప చేస్తాయి. సీబమ్ మోతాదు మించితే వెంట్రుకలు జిడ్డెక్కడం మొదలుపెడతాయి. ఆరోగ్యంగా, అందంగా నిగనిగలాడుతూ ఉండే కురులను శుభ్రం చేసేందుకు షాంపూ, కండీషనర్లు చాలా అవసరం. ఈ రెండూ జుట్టుపై ఒక తాత్కాలిక సురక్షా కవచాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. వీటిలో ఉండే కెరోటిన్, సిల్క్ ప్రొటీన్లు కురులకు ఒక ప్రత్యేకమైన మెరుపు అందిస్తాయి.

జుట్టు ఎప్పుడూ దృఢంగా నిగనిగలాడుతూ ఉండాలంటే మనం తీసుకునే ఆహారం విషయంలో శ్రద్ధ వహించాలి.

పౌష్టికాహారం జుట్టు కుదుళ్లకు లోపలి నుండి పోషణను అందిస్తుంది. షాంపూ, కండీషనర్లతో కురులకు పైపై మెరుగులు మాత్రమే చేకూరుతాయి.

తాజా పళ్లు, ఆకుపచ్చ రంగు కూరగాయలు, ఎక్కువ ప్రొటీన్లు ఉన్న ఆహారం అవసరమైనంత తీసుకోవాలి. జుట్టు మెరుస్తూ ఉండాలంటే విటమిన్ 'ఇ' ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. తలను నూనెతో మసాజ్ చెయ్యాలి. ●

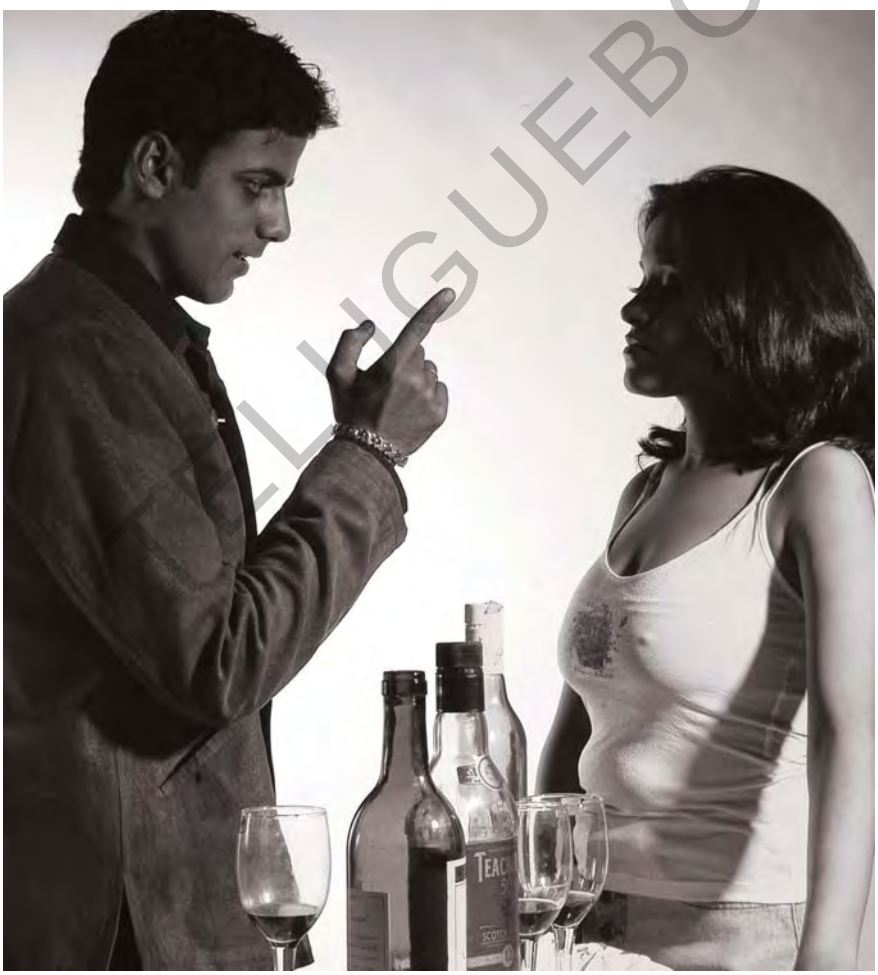


ఒక వాస్తవమైన అధ్యయనం
ASWINI
Ms. A.Gracy, TV Anchor,
5A, Mookapillai Street, Tallakulam,
Madurai, Tamilnadu
కుమారి గ్రేసీ మా హెయిర్ కేర్ టెలి క్లినిక్‌కు ఫోన్ చేసి తన వెంట్రుకల చివర్లు చాలా చిట్లిపోయాయని, పొడవు పెరగడం లేదని చెప్పింది. అప్పుడు మేము **మరింత అభివృద్ధి చేసిన అశ్విని హెయిర్ ఆయిల్** వాడమని సలహా ఇచ్చాం. దాని ఫలితం ఇలా ఉంది.
వాడక ముందు
వాడిన తర్వాత
వెంట్రుకల చివర్లు చిట్లడమా? అసలు అలాంటిది మచ్చుకైనా లేదు. అంతేకాదు నా వెంట్రుకలు ఊహించనంత వేగంగా పెరుగుతున్నాయి.
Vibgyoradvertising
ASWINI HAIR OIL
మరింత అభివృద్ధి చేసిన అశ్విని హెయిర్ ఆయిల్ మునుపటికన్నా మంచి ఫలితాలను ఇస్తున్నది.

మద్యం మీ జీవితాన్ని అంధకారమయం చేస్తుంది

మద్యం అనే భయంకరమైన రక్కసి మిమ్మల్ని మానసికంగా, శారీరకంగా బలహీనపరచడమే కాదు. మీలో రాక్షసుణ్ణి నిద్రలేపుతుంది. తాగిన మత్తులో మీరు ప్రవర్తించే తీరు మీ వాళ్లను మానసికంగా క్రుంగదీస్తుంది. కాబట్టి మద్యం మహమ్మారి నుంచి మిమ్మల్ని మీరే కాపాడుకోవాలి. మీతోపాటు మీ వాళ్లను కూడా కాపాడుకోవాలి

● అనితా గౌడ్



తాగుబోతుల బారినపడి హింసకు గురవుతున్న ఆడవాళ్లను గురించి నిత్యం పత్రికల్లోనూ, టీవీల్లోనూ చూస్తూనే ఉన్నాం. మొన్న ఒక రెస్టారెంట్‌లో తాగిన మైకంలో మద్యం సర్వ్ చేస్తున్న ఒక మోడల్‌ను ఒక కస్టమర్ షూట్ చేసిన సంఘటన, నిన్న ఒక అమాయకురాలిపై అత్యాచారం... ఇలాంటి కథనాలు ఎన్నో మనం వింటున్నాం. చూస్తున్నాం. వీటిని బట్టి మహిళలకు రక్షణ కరువైందని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఎల్‌నోన్ సంస్థకు చెందిన ఉమ మాట్లాడుతూ 'ఒక కుటుంబంలో ఒకరే సంపాదించినప్పుడు, అతను తాగుడుకి బానిసైపోతే ఆ ఇంటి ఇల్లాలు అతన్ని తాగుడు నుంచి విముక్తిని చేయడానికి శాయశక్తులా ప్రయత్నిస్తుంది. కానీ ఆ మహమ్మారి కారణంగా అతను సంపాదించిందంతా తాగుడికి ఖర్చయిపోయింది'

'దీంతో ఆ ఇంటి ఆర్థిక పరిస్థితి మాత్రమే కాదు, ఇల్లాలి మానసిక పరిస్థితిసైతం దెబ్బ తింటుంది. వారు తమని తాము రక్షించుకోలేని పరిస్థితిలోకి వెళ్లిపోయారు. తాగిన మైకంలో భర్త భార్య నిస్సహాయతను అవకాశంగా తీసుకుంటాడు. ఆమెను లైంగిక హింసకు గురి చేస్తాడు'

తాగుబోతులు పరాయి స్త్రీలకూ ప్రమాదకరమే. కానీ వీరు తమ సొంత ఇల్లాలికి కూడా ప్రమాదకరంగా మారతారు. వీరు ఇంట్లో వాళ్లను తిట్టి, కొట్టి ఆ ఇంటి వాతావరణాన్ని భయానకంగా మారుస్తారు.

ఒక్కోసారి ఆ ఇంటి ఆవిడను కూడా తాగమని బలవంతం చేస్తారు. అతని పోరు భరించలేక ఆమె తాగడం మొదలుపెడితే ఆమె కూడా దానికి బానిస అయిపోతుంది. అప్పుడు ఆ ఇంటి పరిస్థితి, పిల్లల పరిస్థితిని గురించి ఆలోచిస్తే ఎంతో భయంకరంగా ఉంటుంది.

మద్యం ఎప్పుడూ ప్రమాదకరమే

స్త్రీలకు ఇటు ఇంటా, బయటా తాగుబోతుల నుంచి రక్షణ ఉండదు. తాగినవారికి వారు ఏం చేస్తున్నారో వారికే తెలియదు. ఒక్కోసారి వారు తాగిన మైకంలో తన వాళ్లనే బాధపెడుతున్నామని అసలు ఆలోచించరు.

మానసిక వైద్య నిపుణుడు డా॥ పాస్కర్ ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ 'మానవ శరీరాన్ని బట్టి మెదడు, నాడీ వ్యవస్థ, చిన్నమెదడు నియంత్రిస్తాయి. ఇవి అన్ని భాగాలను సక్రమంగా పని చేసేలా చూస్తాయి. వీటి ఆధీనంలో మనిషి



మద్యం వాతావరణాన్ని పాడు చేస్తుంది

నడుస్తాడు. వాటి ప్రకారమే చేస్తాడు'

'కానీ మద్యం సేవించినప్పుడు వాటి ప్రభావం బలహీనపడుతుంది. దీంతో మనిషి నియంత్రణ కోల్పోతాడు. శరీరంలో అవయవాలు సరిగా పనిచేయవు. అతని మనసుపై అదుపు ఉండదు. తనకి నచ్చినట్లు ప్రవర్తిస్తాడు. తాగిన మైకంలో అతనిలో అణిగిమణిగి ఉన్న భావనలు పైకి వస్తాయి'

'ఒక్కోసారి ఇది చాలా భయానకంగా మారి తన తోటి వారికి హాని కలిగిస్తుంది. అలాంటి పరిస్థితిలో వారు ఎలాంటి ఘాతుకానికైనా వెనుకాడరు. అది ఇంట్లోవారి పైనా కావచ్చు లేదా స్నేహితులపైనా కావచ్చు. తనతోపాటే మద్యం సేవించేవారైనా కావచ్చు. మద్యం అలవాటు లేని వారిలో ఇంత భయానక పరిస్థితి ఉండదు'

బార్‌లలో, పబ్స్‌లో మద్యాన్ని సర్వ్ చేసే అమ్మాయిలు తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో ఇక్కడ పని చేస్తుంటారు. కానీ అక్కడ తాగినవారు వీరిపై చాలా అసభ్యంగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. అయినా అమ్మాయిలు తమ పని తాము చేసుకుంటుంటారు.

తాగినవారు మైకం తలకెక్కి పిచ్చిగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఆ సమయంలో వారికి మంచి, చెడుల గురించి అసలు పట్టదు. దాంతో అక్కడ పని చేసే అమ్మాయిలు ఆ బాధను భరిస్తూ బలవుతుంటారు.

చాలా వరకూ జరిగే రోడ్డు ప్రమాదాలు తాగుబోతులు మైకంలో చేసినవే. వారి ప్రవర్తన కారణంగా దాంతోపాటు వారి భార్యా, పిల్లలు కూడా ఈ ప్రమాదానికి గురవుతున్నారు. వారి ప్రాణాలు గాలిలో కలిసిపోతున్నాయి.

రక్షణ కరువైన మహిళలు

'మహిళలు సురక్షితంగా ఉండాలి. వీరు సురక్షితంగా ఉంటేనే మనకు శ్రేయస్కరం' ఇవన్నీ కేవలం మాటలుగానే మిగిలిపోయాయి. వీటిని ఆచరణలో ఎంతమంది పెడుతున్నారు? ఎంత వరకు స్త్రీలు సురక్షితంగా ఉన్నారు?

మహిళా సంఘాలు, మహిళా సంస్థలు, ప్రభుత్వ సంస్థలు స్త్రీ జనోద్ధరణకు కృషి చేస్తున్న మహిళలకు సైతం రక్షణ లేదు. ఎందుకు రక్షణ లేదు అనే ప్రశ్నకు సమాధానం లేదా? అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానంగా ఉన్నట్లే దీనికీ సమాధానం ఉంది.

స్త్రీలకు తాగుబోతుల నుంచి రక్షణ లేకపోవడం తప్పనిసరి అంశం కావచ్చు. లేదా ఆమె సంస్కారం దానికి అడ్డుపడిందని చెప్పవచ్చు. పిల్లల భవిష్యత్‌ని దృష్టిలో పెట్టుకుని వారిని భరిస్తుందని అనుకోవచ్చు.

భారతీయ కుటుంబాల్లో సాధారణంగా భర్త అన్ని విధాల స్వతంత్రుడు. భార్య అంటే అతని దృష్టిలో కారు. చాలామంది దృష్టిలో భార్య భర్త చెప్పిందల్లా వినే ఒక ఆట బొమ్మ. కుటుంబం, సమాజం ఒత్తిడి కారణంగా భార్య భర్త చేసిన చెడు పనులన్నీ కప్పి పుచ్చుతుంది.

డా॥ పాస్కర్ అభిప్రాయం ప్రకారం ఇలాంటి ఆలోచనల కారణంగానే స్త్రీలకు రక్షణ కరువైంది. పురుషులు తాగి తమ ఇంట్లో భయానక పరిస్థితిని సృష్టించడానికి అసలు సిగ్గుపడడం లేదు. కానీ వారికి ఆ అభయం ఇచ్చినవాళ్లు ఒక రకంగా మహిళలే' అని డా॥ పాస్కర్ చెబుతారు.

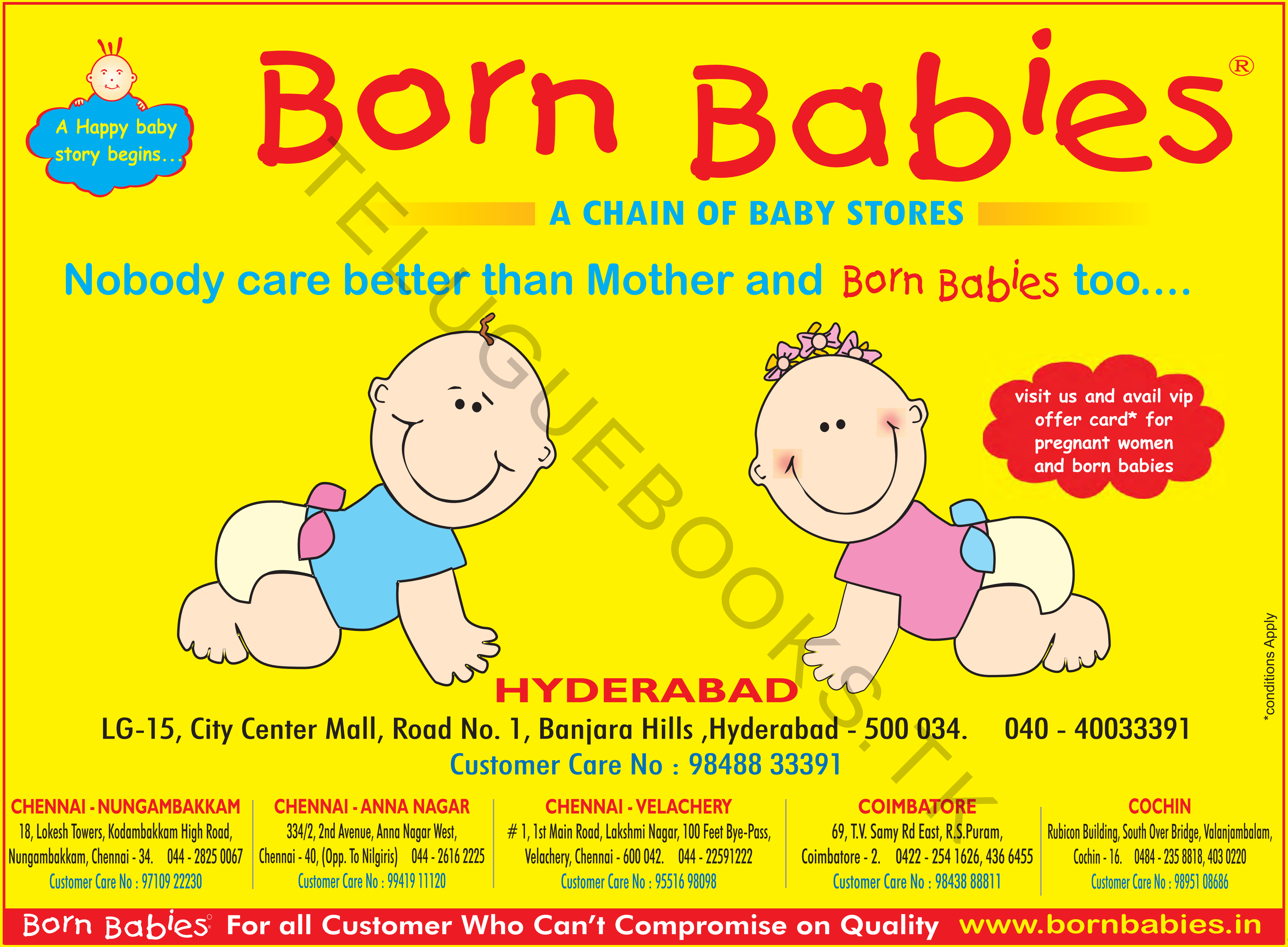
మద్యం సేవించినవారి మెదడులో కణాలు ఆల్కహాలిక్ ఎడిక్ట్ అయిపోతాయి. మెదడులో కణాలు కోరినప్పుడల్లా మద్యాన్ని సేవిస్తాడు. అప్పుడు ఏ తాగుబోతు అయినా మద్యం కోసం ప్రయత్నిస్తాడు. అది దొరకనప్పుడు దాన్ని అతను తట్టుకోలేడు. కొంతసేపు పిచ్చెక్కినట్టు అయిపోతాడు. తర్వాత అతనే సర్దుకుంటాడు.

కాబట్టి అతనికి మద్యం అందుబాటులో లేకపోతే అతను మద్యం మానడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

డాక్టర్ ఉమ మాటల్లో...

తాగడం ఒక వ్యాధిలాంటిది. దీన్ని ఆ ఇంట్లో ఇల్లాలు మాన్పించే ప్రయత్నం చేస్తుంది. అయితే ఒక వ్యక్తి తాగుబోతు అయినప్పుడు అతను ఎవరు చెప్పినా వినడు. ఇంకా తాగుతాడు. తాగుతూనే ఉంటాడు. కాబట్టి ఆమె తన భర్తను తాగుడు మాన్పించడానికి గొడవ పడకూడదు. అతని దృష్టిని పూర్తిగా ఆర్థిక వ్యవహారాలపై మళ్లించాలి.

మొత్తం ఇంటి బాధ్యతలను అతని నెత్తిన పెట్టాలి. అప్పుడు మీ భర్తకి ఆర్థిక పరిస్థితులు, బాధ్యతలు పూర్తిగా మద్యం నుంచి దృష్టి మళ్లించగలుగుతాయి. అతను కేవలం ఇంటి బాధ్యతల గురించి ఆలోచిస్తాడు. తర్వాత అతనికి మానసికంగా మీరు దగ్గరై మీవైపు మళ్లించుకోవాలి. ఇలాంటి ట్రీట్‌మెంట్ అతనిపై చాలా బాగా పని చేస్తుంది. తాగుతోతును కేవలం మందులు మాత్రమే మార్చలేవు. అతనికి మానసిక ఆనందం కలిగించాలి. అతని తాగుడుకి కారణమైన సమస్యలను తెలుసుకుని వాటిని అతనికి దూరం చేయగలిగినప్పుడు మీరు మీ వారిని తాగుడు నుంచి విముక్తి చేయగలరు. మీరూ విముక్తి పొందగలరు. ●


A Happy baby story begins...
Born Babies®
A CHAIN OF BABY STORES
Nobody care better than Mother and Born Babies too....
visit us and avail vip offer card* for pregnant women and born babies
HYDERABAD
LG-15, City Center Mall, Road No. 1, Banjara Hills ,Hyderabad - 500 034. 040 - 40033391
Customer Care No : 98488 33391
CHENNAI - NUNGAMBAKKAM
18, Lokesh Towers, Kodambakkam High Road, Nungambakkam, Chennai - 34. 044 - 2825 0067
Customer Care No : 97109 22230
CHENNAI - ANNA NAGAR
334/2, 2nd Avenue, Anna Nagar West, Chennai - 40, (Opp. To Nilgiris) 044 - 2616 2225
Customer Care No : 99419 11120
CHENNAI - VELACHERY
1, 1st Main Road, Lakshmi Nagar, 100 Feet Bye-Pass, Velachery, Chennai - 600 042. 044 - 22591222
Customer Care No : 95516 98098
COIMBATORE
69, T.V. Samy Rd East, R.S.Puram, Coimbatore - 2. 0422 - 254 1626, 436 6455
Customer Care No : 98438 88811
COCHIN
Rubicon Building, South Over Bridge, Valanjambalam, Cochin - 16. 0484 - 235 8818, 403 0220
Customer Care No : 98951 08686
*conditions Apply
Born Babies For all Customer Who Can't Compromise on Quality www.bornbabies.in
Shivaa

బెస్ట్ ఇండియన్ లుకింగ్

● ప్రియంవద

అందంగా, ఆకట్టుకునేలా ఉండాలంటే రంగుతో పని లేదు. ఈ విషయంలో అక్షరాల నిజం చేసి చూపించింది బిపాసా. పట్టుదల, పరిపూర్ణమైన ఆత్మవిశ్వాసంతోపాటు తనంటే ఏమిటో లోకానికి చాటి చెప్పాలనే కోరికతో ఐదు అడుగుల ఎనిమిది అంగుళాల హాట్ అండ్ సెక్సీ బిపాసా బసు గ్లామర్ ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టింది.

17 సంవత్సరాల పిన్న వయసులోనే 'ది ఫోర్డ్ సూపర్ మోడల్ కాంటెస్ట్'తో తన జీవితానికో మలుపు లభించినా, ఇంత త్వరగా తాను ఓమంచి పేరు సంపాదించుకుంటుందనీ, విజయలక్ష్మి తనను వరిస్తుందనీ బిపాసా ఏమాత్రం ఊహించి ఉండదు. 'అజనబీ' చిత్రంతో వెలుగులోకి వచ్చిన బిపాసా తన అందం, శరీర సౌష్టవంతో 'హాట్ అండ్ సెక్సీ', 'బ్లాక్ బ్యూటీ' వంటి పేర్లతో ప్రేక్షకులు ముద్దుగా పిలుచుకుంటారు.

బిపాసా డస్కీ కాంప్లెక్షన్ ఆమెకు ఓ ప్రత్యేక గుర్తింపు తీసుకువచ్చింది. 2005, 2007 సంవత్సరాలకుగాను 'ది మోస్ట్ సెక్సీ ఉమెన్ ఇన్ ఆసియా' బిరుదు వరించడంతో చిత్ర పరిశ్రమలో ఆమెకంటూ ఓ ప్రత్యేక స్థానం లభించింది.

సెక్సీ ఉమెన్

అందం తెల్లగా ఉండేవారికి మాత్రమే స్వంతం కాదు. డస్కీ కాంప్లెక్షన్ ఉన్న వారు కూడా తమదైన చర్మ సౌందర్యంతో లక్షల సంఖ్యలో అభిమానులను సంపాదించుకోగలరు.

'డస్కీ బ్యూటీ' వర్గానికి చెందిన వారిలో నటి ప్రియాంకా చోప్రా కూడా ఒకరు. ప్రియాంకా 2000 సంవత్సరంలో 'మిస్ వరల్డ్'ను స్వంతం చేసుకున్న బ్యూటీ.

ఈ బిరుదును స్వంతం చేసుకుని అందానికి మరో అర్థం తెల్లగా ఉండడం ఎంత మాత్రం కాదు అని నిరూపించింది. సాధారణమైన ఛాయతో చూసేవారిని ఇట్టే ఆకట్టుకునే ప్రియాంకా చోప్రా ప్రస్తుతం తన నైపుణ్యంతో బాలీవుడ్ చిత్రసీమలో విజయ పతాకాన్ని రెపరెపలాడిస్తోంది. సాధారణంగా ఉండే తన శరీర ఛాయ ప్రియాంక నడిచే బాటలో ఏనాడూ ఒక అడ్డంకి కాలేదు.

నిజానికి యాక్టింగ్, యాటిట్యూడ్స్‌తోపాటు తన ప్రత్యేకమైన శరీర ఛాయ కారణంగానే ఆమె 'ట్యాంగీ, సాసీ, మిస్టీరియస్ లుక్స్' స్వంతం చేసుకోగలిగింది. 2006 సంవత్సరానికిగాను 'ద మోస్ట్ సెక్సీ ఉమెన్ ఆఫ్ ఆసియా' బిరుదును అవలీలగా స్వంతం చేసుకుంది.

డస్కీ కాంప్లెక్షన్‌తోపాటు ఎట్రాక్టివ్ ఫిగర్ స్వంతం చేసుకున్న వారిలో పొడుగు కాళ్ల, స్లిమ్ అండ్ ట్రిమ్ సెక్సీ లుక్ శిల్పాశెట్టి గుర్తుకు రాకమానదు. 'బిగ్ బ్రదర్ షో'లో ఆమె శరీర

విజయం సాధించాలంటే తెల్లని శరీర ఛాయ కలిగి ఉండాలన్న నియమం ఏదీ లేదు. ప్రస్తుతం సమాజంలో డస్కీ బ్యూటీలు చాలమంది ఉన్నారు. వీరు ప్రతీ రంగంలోనూ విజయకేతనాన్ని ఎగురవేస్తూనే ఉన్నారు



ఛాయను గురించి ఎవరెంత పదునైన కామెంట్స్ చేసినా తొణకని ఆత్మవిశ్వాసంతో విజయాన్నీ, పలువురి ప్రశంసల్నీ స్వంతం చేసుకుంది. ఇప్పుడు ఒక ఇంటర్నేషనల్ ఫిగర్‌గా గుర్తింపు సంపాదించింది.

విజయ మార్గం

మనసును మోహింపజేసే అందం, ఫెయిర్ కాంప్లెక్షన్ కంటే డస్కీ కాంప్లెక్షన్‌లోనే ఎక్కువ అనేది నమ్మితీరాల్సిన వాస్తవం. 'మర్డర్' చిత్రంలో అందమైన రూపం, ఇట్టే ఆకట్టుకునే ఫిగర్‌తో ప్రేక్షకుల్ని ఓ ఊపు ఊపిన మల్లికా షెరావత్ వారి హృదయంలో ఒక సుస్థిరమైన స్థానాన్ని సంపాదించుకుంది.

తన అభినయంతోనూ, పరువాలతోనూ మనసుల్ని దోచేసే మల్లికా షెరావత్ 'మోస్ట్ హాటెస్ట్ యాక్ట్రస్' అన్న బిరుదు స్వంతం చేసుకుంది. చిత్ర పరిశ్రమలో తన కోసం విజయ ద్వారాల్ని ఏర్పాటు చేసుకుంది.

నిజం చెప్పాలంటే, డస్కీ కాంప్లెక్షన్ స్వంతం చేసుకున్నవారి ముఖ సౌందర్యంతో పోలిస్తే ఫెయిర్ కాంప్లెక్షన్ ఉన్న వారి ముఖ సౌందర్యం తీసికట్టే అని చెప్పాలి. లేకుంటే ఎవరికి మాత్రం తెలుసు? ఛయ్యా, ఛయ్యా' పాటలో సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించి, షారూఖ్‌ఖాన్‌తో కలిసి ట్రైన్ టాప్‌పై స్టెప్పులేసిన మోడల్ అండ్ ఐటమ్ గర్ల్ మలైకా అరోరా తనదైన డస్కీ కాంప్లెక్షన్‌తో ఫెయిర్ కాంప్లెక్షన్‌తో, ప్రముఖ పాత్ర ధరించిన మనీషా కొయిరాలా కంటే కూడా ఎక్కువగా ప్రేక్షకుల హృదయాల్ని కొల్లగొడుతుందని ఎవరు ఊహించారు? ఏ స్టెప్స్ వేసిందో కానీ ఈ డస్కీ బ్యూటీ ప్రేక్షకుల్ని విపరీతంగా ఆకట్టుకుంది. మనీషా కొయిరాలా కంటే కూడా ఎక్కువగా అభిమానుల్ని సంపాదించుకుంది.

హిందీ చిత్రసీమలో వీరు మాత్రమే కాదు. ఇంకా చాలా మంది డస్కీ బ్యూటీలు తమ అందంతో ప్రేక్షకుల్ని సమ్మోహితుల్ని చేసారు, చేస్తున్నారు.

కాజోల్, సుష్మితాసేన్, నందితాదాస్, కొంకణాసేన్, రాణీముఖర్జీ, సొనాలీ కుల్కర్ణీ, రిమాసేన్, తనుశ్రీదత్తా, దీపికా పదుకొనే ఈ కోవకు చెందిన అందాల భామలే.

వీరిలో రాణీ ముఖర్జీ కొద్దికాలం నంబర్ వన్‌గా బాలీవుడ్ చిత్ర సీమను ఏలిన విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ●


తేదీ
&
ప్రదేశం
సిల్క్ ఆఫ్ ఇండియా
4 సెప్టెంబర్ నుండి
9 సెప్టెంబర్ 2010 వరకు
స్థలం :
టి.టి.డి. కళ్యాణ మండపం,
లిబర్టీ హౌస్, హిమాయత్ నగర్,
హైదరాబాద్
కాటన్ & సిల్క్ ఉత్పత్తులు
పెళ్ళి కూతురి బట్టలు
డ్రెస్ మెటీరియల్
సల్వార్ కమీజ్
హోం ఫర్నిషింగ్
సిల్క్ శారీస్
సిల్క్ డిజైనర్ శారీస్
సిల్క్ ఆఫ్ ఇండియా
సిల్క్ & కాటన్ వర్ణపటం...
ప్రదర్శన మరియు అమ్మకం
అన్ని మేజర్ కార్డ్స్ స్వీకరిం చబడును
సిల్క్ & కాటన్
మనిషికి ప్రకృతి
ప్రసాదించిన బహుమానం
దేశ వ్యాప్తంగా ఉన్న నిపుణులైన నేత కార్మికులు తమ సిల్క్ & కాటన్ ఉత్పత్తులను ఇక్కడ ప్రదర్శిస్తారు



davp22202/13/0020/1011



“మన తరంలోని ఒక ‘మహా మనీషి’ ప్రతి వ్యక్తి కన్నీటి చుక్కను తుడిచేయాలని ఆశించాడు. అది మన అవధికి మించినప్పటికీ, కన్నీళ్లు, బాధలు ఉన్నంతకాలం మన పని ఎప్పటికీ పూర్తి కాదు”

- జవహర్ లాల్ నెహ్రూ

64 వ స్వాతంత్ర్యదినోత్సవం జరుపుకుంటున్న సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు.

సమాచార, ప్రసార మంత్రిత్వశాఖ
భారత ప్రభుత్వం



డైనింగ్ టేబుల్ ఇలా అలంకరించండి

● ఉమా మహేశ్వరి

స్నేహితుల్ని లేదా బంధువుల్ని గాని భోజనానికి పిలిచినప్పుడు వారికి ఎలా సర్వ్ చేయాలి? ఎలా సర్వ్ చేస్తే వారి మెప్పుని పొందగలరు? అనే విషయాల్ని ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. అలాగే వచ్చిన అతిథులను ఎలా రిసీవ్ చేసుకోవాలో మనం తెలుసు కుందాం. ఇది తెలుసుకోగలిగినప్పుడు మనం వాళ్ళు వచ్చేసరికి ఏమాత్రం టెన్షన్ పడకుండా స్వాగతించగలం. డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గర ఏయే సూచనలు పాటించాలో చూద్దాం

ఇంటికి వచ్చిన అతిథుల మనసును గెలవాలంటే వారికి భోజనం ఎలా సర్వ్ చేయాలో ఈ సూచనలు చదివి తెలుసుకోండి.

స్థలం

ముందుగా మీరు అతిథులకు ఎక్కడ భోజనం ఏర్పాటుచేయాలో ఎంచుకోండి. తక్కువ మంది ఉంటే డైనింగ్ టేబుల్ వాడవచ్చు.

టేబుల్ క్లాత్

మీరు డైనింగ్ టేబుల్‌ని వాడుకునేటప్పుడు దానికి కొంత గ్లామర్ లుక్ రావాలంటే సిల్క్, సాటిన్, బ్రొకేడ్ బోర్డర్ ఉన్న క్లాత్‌ని ఎంచుకోవాలి. రనర్‌కి చివర్లో పైపింగ్ ఆకర్షణీయంగా ఉంటే టేబుల్ లుక్ మరింత గ్లామరస్‌గా ఉంటుంది.

రనర్

టేబుల్ క్లాత్ పైన ఆకర్షణీయంగా ఉండే రనర్ వేడి వస్తువుల నుంచి మీ డైనింగ్ టేబుల్‌ని కాపాడుతుంది. ఈ రనర్‌ని టేబుల్‌క్లాత్‌పైన అంటే టేబుల్‌కి మధ్యలో పొడుగ్గా పరచుకోవాలి.

రనర్ టేబుల్ క్లాత్‌కి కాంట్రాస్ట్ కలర్‌లో ఉండాలి. అప్పుడు మీ టేబుల్ రెండింతలు అందంగా ఉంటుంది. వేడిగా ఉన్న సర్వింగ్ డిష్‌లను చక్కగా పెట్టుకోటానికి టేబుల్‌పై చక్కని స్టాండ్‌లను ఉపయోగించాలి.

కట్లరీ

అన్నిటికన్నా ముందుగా మీరు ఏ కట్లరీని ఉపయోగించా లనుకుంటున్నారో నిర్ణయించు కోవాలి. తర్వాత ప్రతి సీట్ ముందు డైనింగ్ మ్యాట్స్ పరచుకోవాలి. డిన్నర్ ప్లేట్స్‌ను మ్యాట్స్ పైన పెట్టాలి. సలాడ్, చపాతీ ప్లేట్‌ని డిన్నర్ ప్లేట్‌కి ఎడమవైపు పెట్టాలి. ఫోర్క్స్, గ్లాస్ కుడివైపు పెట్టుకోవాలి.

నేప్‌కిన్స్

డైనింగ్ టేబుల్‌పైన నేప్‌కిన్స్‌ని డిన్నర్ ప్లేట్‌కి ఎడమవైపు గాని లేదా ప్లేట్స్‌పైనగాని పెట్టుకోవాలి. వీటిని చతురస్రాకారంలోగాని, రింగ్ ఆకారంలో ఫోల్డ్ చేసి పెట్టుకోవచ్చు.

టేబుల్ అలంకరణ

- టేబుల్‌కి మధ్యలో ఫ్లవర్ వాజ్ పెట్టి దాన్ని అందమైన పూలతో అలంకరించాలి.
- టేబుల్‌పైన సాల్ట్, కారం, సోంపు లాంటివి అందమైన చిన్న డబ్బాల్లో వేసి పెట్టుకోవాలి.
- ఒక అందమైన బౌల్‌లో ఆవకాయని ముందుగానే తీసి పెట్టి టేబుల్‌పైన ఉంచాలి.
- ఒకవేళ రాత్రి భోజనానికి ఇంకా టైమ్ ఉంటే టేబుల్‌ని క్యాండిల్స్‌తో అలంకరించి కాండిల్ లైట్ డిన్నర్ లుక్ తీసుకురావచ్చు.
- ఒక గాజు గిన్నెలో నీళ్ళు పోసి కొన్ని గులాబీ పూల రేకలను అందులో వేస్తే టేబుల్‌కి కొత్త లుక్ వచ్చేస్తుంది.
- సువాసనను వెదజల్లే అగరుబత్తులను వెలిగించుకుంటే అక్కడి వాతావరణం తాజాగా మారిపోతుంది.

సర్వ్ చేయడం ఎలా?

- భోజనం ఎప్పుడు ఎడమవైపు నుండి మొదలుపెట్టాలి.
- భోజనం ప్లేట్స్ ఎప్పుడు కుడి వైపు నుంచి తొలగించాలి.
- అందరికీ సర్వ్ చేసాక మీరు వడ్డించుకోవాలి. అప్పుడు మీ సంస్కారం అందరికీ తెలుస్తుంది. ●


స్వీట్ తయారీ ఇప్పుడు మరింత ఆరోగ్యకరం
పరిచయం చేస్తున్నాం!
Relish
Sweet Maker
Low Calorie Sugar Substitute
'రెలిష్ స్వీట్ మేకర్' ఇప్పుడు మీ కిచెన్‌లో మేజిక్ చేస్తోంది. దీనిని మీరు సాధారణంగా వాడే చక్కెరలానే వాడండి. కానీ మీరు వాడే చక్కెర పరిమాణంలో నగం మాత్రమే వాడండి. అదే చక్కెర తీపిదనాన్ని సగం కేలరీలతోనే మీకు అందిస్తుంది 'రెలిష్ స్వీట్ మేకర్'. కాబట్టి కేలరీల గురించి విచారపడకుండా అసలైన రుచిని ఆస్వాదించండి.
'రెలిష్ స్వీట్ మేకర్' మరింత ఆరోగ్యవంతమైన తియ్యని జీవితాన్ని అందిస్తుంది.
• ఇది రెలిష్ డైట్ చక్కెర మరియు సాధారణ చక్కెరల మిశ్రమం.
• ఒక పరిమాణం రెలిష్ స్వీట్ మేకర్ రెండు పరిమాణాల సాధారణ చక్కెరతో సమానం.
• రెలిష్ స్వీట్ మేకర్ సాధారణ చక్కెర కంటే సగం కేలరీలే కలిగి ఉంది.
స్వీట్స్, డెసర్ట్స్, కేక్స్, సిరిల్స్, ఫ్రూట్ సలాడ్స్‌లాంటివి చేయడానికి రెలిష్ స్వీట్ మేకర్ సరిగ్గా సరిపోతుంది.
Made from Sugar. Naturally Tastier.
మరిన్ని వివరాలకు :
విర్కో లాబొరేటరీస్ లిమిటెడ్ ఓటిసి డివిజన్
ఫ్లాట్ నెం. 101, 102, రామ్స్ ఎన్‌క్లేవ్, గోకుల్ థియేటర్ దగ్గర, ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాద్ - 500 018
ఫోన్: 040-6451 3376 మొబైల్: 99084 35588
E-mail : relish@virchows.com
BREEZE:RDS:081033

పరిమళాలతో ఇంటి ఆవరణాన్ని ఆహ్లాదంగా మార్చేద్దాం



పరిమళంతో ఎవరు మాత్రం సమ్మోహితులు కాకుండా ఉండగలరు? సువాసన ఎలాంటి వాతావరణాన్నైనా మార్చేయగలదు. ఇంట్లోకి వస్తూనే పరిమళాలు వెదజల్లే సువాసనలతో స్వయంగా ఎవరికి వారు అద్భుతమైన అనుభూతిని పొందవచ్చు. ఇంట్లో దుర్వాసన రావటం ఒకప్పటి మాట. కాని ఇప్పుడు రకరకాల హోమ్ ఫ్రాగ్రెన్స్ రావటంతో ప్రతి ఇంట్లోను పరిమళాలు గుభాళిస్తున్నాయి. ఇవి ఇంట్లోకి వచ్చే దుర్వాసనలను దూరం చేస్తాయి. అంతేకాదు ఇంట్లో ప్రశాంత వాతావరణాన్ని నెలకొల్పుతాయి. అందుకే ఇప్పుడంతా రూమ్ ఫ్రెషనర్స్ ఉపయోగిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో రకరకాల హోమ్ ఫ్రాగ్రెన్స్ లభిస్తున్నాయి. ఇందులో మనకు నచ్చినవి ఎంపిక చేసుకుని వాడుకోవచ్చు.

సైశె, పోట్‌పోరీ, సెంట్ ఆయిల్, ఎయిర్‌ఫ్రెషనర్స్, రూమ్ స్ప్రే, పెర్ఫ్యూమ్ డిస్పెన్సర్, ఆరోమా లాంప్, ప్లగ్ ఇన్, సెంటెడ్ కాండిల్స్, అగర్‌బత్తీల రూపాల్లో సువాసన ద్రవ్యాలు లభిస్తున్నాయి. డెల్టా ఎక్స్‌పర్ట్స్ కంపెనీ డిజైనర్ ఆరతి ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ ఇంట్లో ఉపయోగించే పరిమళాన్ని వెదజల్లే ప్రోడక్ట్స్ చాలా రకాలుగా ఉంటాయి. వీటిని కొన్ని రకాల సువాసన తైలాలను కలిపి తయారుచేస్తారని చెప్పారు.

రోజ్, జాస్మిన్‌లను కలిపి చేసిన ప్రోడక్ట్స్ స్పెషల్ మూడ్‌లోకి తీసుకుపోతాయి. కాండిల్స్, అగరబత్తీ, ఎయిర్ స్ప్రే, హోమ్‌స్ప్రే లాంటి రూపాల్లో ఇవి లభిస్తాయి. వీటి ఖరీదు కూడా తక్కువే. సువాసన ద్రవ్యాల్లో చాలా కేటగిరీలు ఉన్నాయి. ఫ్లోరల్ కేటగిరీలో ఇండియన్ స్పైస్, జాస్మిన్, రోజ్, లావెండర్ మొదలైనవి. పళ్లల్లో అయితే వెనీలా, స్ట్రాబెర్రీ, చాకొలేట్ మొదలైనవి. వీటిలో ఎవరికి వారు తమకు నచ్చినవి ఉపయోగించవచ్చు. బాత్‌రూమ్‌లో ఎక్కువగా లెమన్‌గ్రాస్ ఫ్రాగ్రెన్స్ వాడుతున్నారు. ఫైవ్‌స్టార్ నుంచి మామూలు హోటల్ వరకు అందరూ వీటిని ఉపయోగిస్తున్నారు. హోమ్ ఫ్రాగ్రెన్స్‌పై పెరుగుతున్న మక్కువే దీనికి ఒక కారణం.

హోమ్ ఫ్రాగ్రెన్స్ అగరుబత్తీలు

సువాసన కోసం అగరుబత్తీలు వెలిగించడం కొత్తేమీ కాదు. గతంలో అయితే ఇవి కొన్ని రకాల్లో మాత్రమే లభించేవి. కాని ఇప్పుడు ఎన్నో రకాలు లభిస్తున్నాయి. గతంలో వీటి నుంచి వచ్చే పొగను వైద్య చికిత్సలో వాడేవారు. అగరుబత్తీలు ఒక మంచి హోమ్ ఫ్రాగ్రెన్స్‌గా చెప్పవచ్చు. రకరకాల వాసనలతో ఇవి లభిస్తున్నాయి. సాండల్‌వుడ్, గులాబీ, దేవదారు లాంటి ప్రాకృతిక సువాసనలతో వీటిని తయారుచేస్తున్నారు. అందుకే వీటిని 'నేచురల్ ఫ్రాగ్రెన్స్' అని పిలుస్తున్నారు.

స్ట్రాబెర్రీలాంటి ఆర్టిఫిషియల్ సువాసనలు కూడా లభిస్తున్నాయి. అగరుబత్తీలు రెండు రకాలు. ఒకటి డైరెక్ట్ బర్న్. రెండవది ఇన్‌డైరెక్ట్ బర్న్. డైరెక్ట్ బర్న్‌లో వీటిని నేరుగా వెలిగించాలి. ఇవి చాలాసేపు పరిమళాన్ని వెదజల్లుతాయి. ఇన్‌డైరెక్ట్ బర్న్ అగరుబత్తీ ఫ్రాగ్రెన్స్ మెటీరియల్‌ని ఏదైనా మెటల్ హాట్ ప్లేట్ అంచులపై ఉంచాలి. అప్పుడు అది వేడెక్కి సువాసన వెదజల్లుతుంది. ఇది స్టిక్ రూపంలో ఉండదు. మెటీరియల్ రూపంలో ఉంటుంది. ఈ అగరుబత్తీలు, స్టిక్స్, ధూప్, పౌడర్ రూపాల్లో చాలా తక్కువ ఖర్చులో లభిస్తాయి. అంతేకాదు దోమలు, కీటకాలను దూరం చేయడంలో ఇవి తమ వంతు పాత్ర పోషిస్తున్నాయి.



ఫ్రాగ్రెన్స్ కాండిల్స్

మీ ఇంట్లో అలంకరించిన డిజైనర్ కాండిల్‌ని

ఎంత శుభ్రంగా ఉన్నా సువాసన లేకపోతే...?

ఇల్లు ఆ ఇంటి వ్యక్తుల అద్దం లాంటిది. ఇంట్లో చిన్న చిన్న వస్తువులు కూడా మీ గురించి చెప్తాయి. కాబట్టి ఇంటి విషయంలో మీరు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఒక్కోసారి మీ ఇల్లు చూడ్డానికి చాలా శుభ్రంగా ఉంటుంది. కాని కిచెన్, బాత్‌రూమ్, ఫర్నీచర్ లాంటి వాటి నుంచి వచ్చే దుర్వాసన ఇంటి శుభ్రతను తక్కువ చేస్తుంది. ఇల్లు 'అన్ హైజినిక్'గా అనిపిస్తుంది. అదే హోమ్ ఫ్రాగ్రెన్స్‌ని ఇంట్లో పెట్టినట్లయితే, ఒకవేళ చిన్న చిన్న లోపాలు ఉన్నా అవి ఈ పరిమళంలో కొట్టుకుపోతాయి.

చూసి ఎవరైనా ఇట్టే పసిగట్టేయగలరు. మీ ఇంట్లో నుంచి వచ్చే పరిమళం దాని నుంచేనని! ప్రస్తుతం మార్కెట్ లభించే కాండిల్స్ ఎంత ఆకర్షణీయమైన డిజైన్స్‌లో లభిస్తున్నాయంటే దేన్నీ వదలాలని అనిపించదు. డిజైనర్ ఆరోమా లాంప్‌ని ఇంట్లో ఎక్కడ అమర్చినా దాని పరిమళం ఇళ్లంతా వ్యాపిస్తుంది. ఈ లాంప్‌లో కొన్ని చుక్కలు ఆరోమా ఆయిల్‌ని నీటిలో కలిపి వేస్తారు. ఇది చాలాసేపు పనిచేస్తుంది. ఎంతో ఆకర్షణీయంగానూ ఉంటుంది.

రీడ్ డిఫ్యూజర్

దీని గురించి చాలా తక్కువ మందికే తెలుసు. కాని ఇది చాలా త్వరగా అందరి మనసులను దోచేస్తుంది. రీడ్ డిఫ్యూజర్ ఫ్రాగ్రెన్స్ కాండిల్‌లో నేచురల్, సింథటిక్ ఆయిల్స్ ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఇంట్లో గాలిలో కలిసిపోయి చాలా సమయం వరకు పరిమళాన్నిస్తుంది. దీనిని అగరుబత్తి కాండిల్స్ లాగా అస్తమానం వెలిగించనక్కరలేదు. ఇది ఎన్నో రకాల సువాసనల్లో, సైజుల్లో లభిస్తుంది. ఇంటిని పరిమళింపచేయడంలో ఇది ఎంతో సురక్షితమైన పద్ధతి. రీడ్ డిఫ్యూజర్స్ బాటిల్స్, కంటైనర్‌లలో ఆయిల్‌ని నింపి దీనిలో రీడ్ స్టిక్ వేసినట్లయితే మొత్తం ఇల్లంతా సువాసనతో నిండిపోతుంది. చాలామంది కిచెన్, బాత్‌రూమ్, లివింగ్, డ్రాయింగ్ రూమ్‌లోను, ఆఫీసుల్లోను పెట్టుకుంటారు. మరికొంతమంది నర్సింగ్‌హోం, బ్యూటీపార్లర్, స్పాల్లోనూ వీటిని ఉపయోగిస్తారు. ఇవి అన్ని సైజుల్లోను, గది కొలతలకు అనుగుణంగా లభిస్తాయి.

కాండిల్ వార్మ్స్

కాండిల్ వార్మ్స్‌ను వెలిగించ అవసరం లేదు. దానంతట అదే కరిగి సువాసన వెదజల్లుతుంది. సెంటెడ్ కాండిల్స్ వెలిగించడానికి ఇష్టపడని వాళ్లు దీనిని వాడుకోవచ్చు.

ఎయిర్ ఫ్రెషనర్స్ స్ప్రేలు చిన్న చిన్న ఆకర్షణీయమైన డబ్బాల్లో లభిస్తాయి. వీటిని ఉపయోగించటం చాలా తేలిక. గోడకు పెట్టి దానిపైన ఉన్న బటన్ పుష్ చేస్తే ఎప్పుడంటే అప్పుడు పరిమళాన్నిస్తుంది. ఇది కాక కొన్ని ఫ్రాగ్రెన్స్ స్టిక్‌ను ఇంటిని శుభ్రం చేసేటప్పుడు వాక్యూమ్ క్లీనర్ బ్యాగ్‌లో పెట్టినట్లయితే ఇంటి నలుమూలలా సువాసన వ్యాపిస్తుంది.

ఫ్రాగ్రెన్స్ పోట్‌పోరీ

ఈ ఫ్రాగ్రెన్స్ మీకు ప్రాకృతిక పరిమళాన్ని ఇంటి ఆవరణలో వెదజల్లుతుంది. సహజ సిద్ధమైన మూలికలతో దీన్ని తయారుచేస్తారు. దీనిని డెకొరేటివ్ బౌల్‌లోను, అందమైన టవర్‌లోను అమర్చవచ్చును. ఇది మార్కెట్‌లో రకరకాల పాకెట్‌లలో లభిస్తుంది. మార్కెట్లో లభించే హోమ్ ఫ్రాగ్రెన్స్ మీకు నచ్చనట్లయితే మీరు ఇంట్లోనే తయారుచేసుకోవచ్చు. ఏదైనా మట్టి లేదా సిరామిక్ పాట్‌లో నీళ్లు పోసి అందులో కొన్ని గులాబీ రేకులు వేయాలి. దీనిలో కొన్ని చుక్కలు రోజ్ వాటర్ లాంటి సువాసన తైలాలను కలిపి గది మధ్యలో లేదా ఇంట్లో మధ్యలో పెడితే చాలు. లేదా గుమ్మానికి, కిటికీ దగ్గర పెట్టినా ఇల్లంతా ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంతో నిండిపోతుంది. ●

డాక్టరు సలహాలు

ప్ర : గర్భం ధరించినప్పుడు ఎప్పటి వరకు సెక్స్ జరపవచ్చు? బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత సాధారణ సెక్స్యువల్ లైఫ్ ఎప్పటి నుండి మొదలుపెడితే బాగుంటుంది? సిజేరియన్‌తో బిడ్డ పుడితే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

జ : అంతా సజావుగా ఉంటే, భార్యా, భర్తలకు ఇష్టమైతే ప్రెగ్నెన్సీలో ఏ ఇబ్బంది లేనప్పుడు ఎప్పుడైనా సెక్స్ జరపవచ్చు. కానీ ఎప్పుడైనా యోని నుండి రక్తం వస్తున్నా లేదా కడుపు నొప్పి వచ్చినా డాక్టర్‌ను కలిసి వారి సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

కొన్ని రోజులపాటు నిగ్రహం కలిగి ఉండడం, విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే మొదటి మూడు నెలల్లోనూ సంయమనం పాటించాలి.

కొంతమంది వైద్య నిపుణులు ప్రెగ్నెన్సీలో చివరి ఆరు వారాలు సెక్స్‌కు దూరంగా ఉండాలని సలహా ఇస్తుంటారు. తగినన్ని జాగ్రత్తలు పాటించి యోనిలో ప్రమాదాన్ని కలిగించే బాక్టీరియా ప్రవేశిస్తుందేమోనన్న అనుమానానికి తావులేకుండా చూసుకోవచ్చు. నిర్భయంగా ఉండవచ్చు.

ప్రెగ్నెన్సీ ఏ స్థితిలో ఉందో దానిని బట్టి సెక్స్ భంగిమల్లో మార్పులు చేయడమూ సరైన పద్ధతే. భార్యా, భర్తలు తమ సౌకర్యాన్ని బట్టి సెక్స్ భంగిమలను మార్చవచ్చు. పురుషుడు పైన ఉంటే పెరుగుతున్న పిండంపై దాని ప్రభావం పడవచ్చు. అలాగే స్తనాల్లోనూ ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది.

కాబట్టి పక్కకు తిరిగి సెక్స్ జరిపే భంగిమ ఎక్కువ సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. ఇద్దరూ ఎదురెదురుగా ఉండి సెక్స్ జరపవచ్చు.

పురుషుడు స్త్రీ వెనక ఉండవచ్చు. లేదా స్త్రీ పైన ఉండవచ్చు. కొంతమంది దంపతులు ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో సెక్స్‌కి దూరంగా ఉంటూ ప్రేమించడం, ప్రేమ పొందడం లాంటి పద్ధతులను పాటిస్తారు. ఇలా చేయడంలో ఏమీ అభ్యంతరం లేదు.

బిడ్డ పుట్టిన మూడు వారాలకి సాధారణ సెక్సువల్ జీవితాన్ని ప్రారంభించవచ్చు. కింద కుట్లు ఏమైనా పడి ఉంటే అవి కూడా అప్పటికే మానిపోతాయి. సెక్స్‌కి ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవు.

సిజేరియన్ తర్వాత రెండు రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మొదటిది కుట్లు ఆరేవరకు ఎదురు చూడాలి. పొట్టపై బరువు పడకుండా ఉండే భంగిమ ఎంచుకోవాలి. రెండవది మళ్లీ వెంటనే గర్భం రాకుండా తగిన గర్భనిరోధక సాధనాలు ఉపయోగించాలి.

●

ప్ర: నా వయసు 15 సంవత్సరాలు. నాకు రుతుక్రమం మొదలయ్యింది. కానీ నా స్తనాలు సరిగ్గా వికసించలేదు. నా స్నేహితురాళ్ల రుతుక్రమం మొదలైన తర్వాత స్తనాల్లో వృద్ధి ఆగిపోతుందని, స్తనాలను మసాజ్ చేస్తే వాటిలో వృద్ధి వస్తుందని అంటున్నారు.

కొత్తగా పెళ్లయినవారి స్తనాల ఆకారంలో ఈ కారణంగానే వృద్ధి జరుగుతుందని వారి భావన. శరీరంలో కొవ్వు పెరిగితే కూడా స్తనాల ఆకారంలో ఏమైనా మార్పు వస్తుందా? స్తనాలు బాగా పెరగడానికి ఏదైనా ఉపాయం చెప్పండి.



జ: అమ్మాయిల్లో స్తనాల్లో వికాసం యవ్వనావస్థలో కనిపించే మొదటి లక్షణం. ఈ పెరుగుదల 8 సంవత్సరాల నుండి 13 సంవత్సరాల మధ్య కాలంలో ప్రారంభమై మూడు స్థాయిల్లో పూర్తవుతుంది. అన్నింటి కంటే ముందుగా స్తనాగ్రం దాని చుట్టుపక్కల అంతా ఒక వలయంలో రక్తప్రసరణ పెరుగుతుంది.

ఆ తర్వాత ఈ వలయం వ్యాసం పెరుగుతుంది. చనుమొనలు కనిపించడం మొదలవుతుంది. ఆ తర్వాత వీటి స్థాయిలో ఆకారంలో పెరుగుదల కనిపిస్తుంది. నాల్గవ స్థాయిలో చను మొనలు దాని చుట్టు ఉన్న వలయం మరింత ఎత్తుగా ఎదిగి పైకి వచ్చేస్తాయి.

చివరి స్థాయిలో స్తనాకారంలో వృద్ధి కనిపిస్తుంది. దాంతో చనుమొన చుట్టుపక్కల వలయం స్థనానికి ముందు వైపుకు పైకి లేస్తుంది.

దాదాపు ప్రతి ఒక అమ్మాయి టీనేజీలో స్తనాల ఎదుగుదల గురించి ఆలోచిస్తుంది. కానీ అలా ఆలోచించడం అనవసరం. సమయానుసారం శరీర తత్వాన్ని బట్టి స్తనాలు పెరగడం సహజం. ఈ పెరుగుదల అమ్మాయిల జీన్స్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది.

కొంతమందిలో పెరుగుదల చిన్న వయసులోనే పూర్తయిపోతుంది. మరి కొంతమందిలో ఇది కొంచెం ఆలస్యంగా జరుగుతుంది.

స్తనాల ఆకారాన్ని ఏ క్రీములో, నూనెలో, విటమిన్లు ఉన్న మిశ్రమాలో రాసి పెంచడం సాధ్యపడదు. అలాగే ఈ ఎదుగుదల వ్యాయామాలతో కానీ వ్యాయామ పరికరాలతో కానీ సాధించడం కుదరదు.

అందంగా కనిపించడానికి స్తనాలు బాగా ఎత్తుగా కనిపించాల్సిన అవసరం లేదు. చిన్న ఆకారంలో ఉన్న స్తనాలు శారీరక అందానికి ఆటంకం కాదు. దాని గురించి ఆందోళన పడటం మానేయండి. స్తనాల ఎత్తును మనకు నచ్చిన రీతిలో సరిచేసుకోవడానికి రెండు మార్గాలున్నాయి.

మొదటిది 'ప్యాడెడ్ బ్రా'లు ధరించడం. రెండవది 'బ్రెస్టు ఆగ్మెంటేషన్ ప్లాస్టిక్ సర్జరీ'. ఈ సర్జరీలో భాగంగా స్తనాల వెనక భాగంలో సిలికాన్ ఇంప్లాంట్ అమర్చుతారు.

కానీ ప్లాస్టిక్ సర్జరీ చేసుకోవడానికి ముందు బాగా ఆలోచించుకోవలసి ఉంటుంది. ఈ ఆపరేషన్‌లో ఇతర ఆపరేషన్ల మాదిరిగా ఆపరేషన్ ఫెయిల్ కావడం, ఇతర సమస్యలను ఎదుర్కొనవలసి రావడం జరగవచ్చు. రెండవది ఈ సిలికాన్ ఇంప్లాంట్ జీవితాంతం ఉండదు.

వాస్తవానికి ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించిన అందమైన శరీరాన్ని అలాగే స్వీకరించడమే తెలివైన పని. మీరు కావాలని అనుకుంటే మొదటి మార్గాన్ని అనుసరించి మనసులో ఉన్న కోరికను తీర్చుకోవచ్చు.

శరీరంలో కొవ్వు పెరిగినప్పుడు, తల్లి అయినప్పుడు స్తనాల ఎత్తులో పెరుగుదల కనిపిస్తుంది. కానీ స్తనాలను మసాజ్ చేస్తే అలా జరుగుతుందన్న విషయం మాత్రం వాస్తవం కాదు. ●

ఈ శీర్షికకు తమ సమస్యలను పంపే పాఠకులు సమస్యను పంపేటపుడు గతంలో చేయించుకున్న డాక్టరు పరీక్షలకు సంబంధించిన రిపోర్టులు, కేసు పూర్వాపరాలు తప్పక పంపాలి. మీ సమస్యలకు పత్రిక ద్వారానే పరిష్కారాన్ని సూచిస్తాం. మీ సమస్యను పంపవలసిన చిరునామా 'డాక్టరు సలహాలు', గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 3.

కథా సంపుటి









ఆమె అందరికీ అమ్మ. చెప్పకోడానికి ఆమెకు అందరూ ఉన్నారు. అయినా తాను మాత్రం

ఒంటరి ప్రయాణం

ఒంటరి. ఒక రోజున ఆమె అందరి నుండి దూరంగా వెళ్లిపోయింది. ఏమైంది ఆమెకు? ఆమె వెనుక ఉన్న కథ ఏమిటి? 'సుధ' అందించిన ఈ రచనలో తెలుసుకోండి



కమలా నీ పనులన్నీ పూర్తయ్యాక నాతో బ్యాంక్‌కి రావాలి. కొంత డబ్బు బ్యాంకు నుండి తేవాలి. నువ్వు కూడా వస్తే నాకు కాస్త ధైర్యంగా ఉంటుంది. ఈ ముసలితనంలో ఒంటరిగా ఎక్కడికైనా వెళ్లాలంటే ప్రాణం మీద కొస్తుందనుకో' అంది 80 ఏళ్ల మాధవమ్మ.

'నేనుండగా మీకంత చింతెందుకు? ఇంకొంచెం పని మిగిలి ఉంది. ఎలాగూ ఒక గంటలో తిరిగొస్తాం కదా. వచ్చాక నా పని చేసుకుంటాలే. ఇప్పుడే నేను వెళ్ళి ఆటో మాట్లాడి తీసుకొస్తాను. ఈలోపు మీరు రెడీ అవ్వండమ్మా' అని ఆటో కోసం బయలుదేరింది కమల.

ఈలోగా మాధవమ్మ పాసు పుస్తకం తీసి పర్సులో పెట్టుకుంది. ఒక పెన్ను కూడా అందులో వేసుకుంది.

కళ్ళద్దాలు పెట్టుకుని జుట్టు సరిచేసుకుని గుమ్మం బయట ఆటో కోసం ఎదురుచూస్తూ నిలబడింది మాధవమ్మ.

అడిగినప్పుడు కాదనకుండా అందరికీ సహాయం చేస్తూ మాధవి అక్కడి వారందరికీ 'మాధవమ్మ'గా మారిపోయింది. చిన్నా, పెద్దా తేడా లేకుండా ఇప్పుడామెను అందరూ ఆ పేరుతోనే పిలుస్తారు.

బహుశా 60-62 ఏళ్లక్రితం భారత్-పాకిస్తాన్‌లు విడిపోయినప్పుడు, పాకిస్తాన్ నుండి పారిపోయి ఇక్కడికి వచ్చింది మాధవమ్మ, మనోహర్‌ల కుటుంబం. వచ్చేదారిలో కుటుంబంలో కొందరు అప్పట్లో జరిగిన అల్లర్లకు బలైపోయారు.

కొన్ని రోజులు శరణార్థుల కోసం ఏర్పాటుచేసిన శిబిరాలలో తల దాచుకున్న తర్వాత మాధవి, మనోహర్‌ల జీవితం మెల్లమెల్లగా గాడీలో పడింది. కాలం ఎవరికోసం ఆగదు. జీవితమూ ఆగదు. వారిద్దరూ తమ జీవితాన్ని ఢిల్లీలోని చిన్న కాలనీలో మళ్లీ మొదలుపెట్టారు.

చాలా గడ్డుకాలం అది. పొద్దున భోజనం చేస్తే రాత్రికి పస్తులు, రాత్రికి భోజనం చేస్తే పొద్దున తింటామో తినమో కూడా తెలియని పరిస్థితి.

ఒక్కోసారి ఆ ఒక్కపూట కూడా ఏమీ ఉండేది కాదు. దొరికిన పనల్లా చేయాల్సి వచ్చేది. వెంట తెచ్చుకున్న కొంత నగదు కూడా కొంచెం కొంచెంగా పిడికిలి నుండి జారిపోయింది.

కొన్నిరోజులు గడిచాయి. ఒక వ్యాపారి దగ్గర చిట్టాపద్దులు చూసే పని దొరికింది. అక్కడే అవిరామంగా చేసినందుకు వారి కష్టం ఫలించింది. కొద్దికాలంలోనే ఆ వ్యాపారికి విశ్వాసపాత్రులై అతని వ్యాపారంలో ఒక భాగమైపోయారు. ఇంకేముంది, ఇక వారు వెనుతిరిగి చూడలేదు.

తలదాచుకోడానికి కీర్తినగర్‌లో ఓ చిన్న ఇల్లు కొనుకున్నారు. దాచుకున్న డబ్బుతో సొంతంగా ఒక కిరాణా షాపు ప్రారంభించినా కూడా వారు తమని ఆపదలో ఆదుకున్న ఆ వ్యాపారిని ఏనాడూ విస్మరించలేదు.

అతను, అతని సలహాలే లేకుంటే వాళ్ళు ఈ రోజున ఎలాంటి దుర్భరమైన పరిస్థితుల్లో ఉండేవారో.

అప్పుడే వారు 'మనం కూడా బ్రతికున్నంత కాలం కష్టాల్లో ఉన్న వారిని ఆదుకోవాలని' అనుకున్నారు. అలా ఆ వ్యాపారి రుణం కొంతైనా తీర్చుకోగలమని వారి ఆశ. పిల్లలు పుట్టారు. సంసారం హాయిగా సాగుతుండటంతో వారి కష్టాలు గట్టెక్కాయి. కాని కాలం వారినింకా పరీక్షించాలనుకుంది.

ఒక రోజు జరిగిన బస్సు ప్రమాదంలో మనోహర్ ప్రాణాలు వదిలాడు. మాధవి తన ఐదుగురు పిల్లలతో ఒంటరిదైపోయింది.

పిల్లలందరిలో పెద్దవాడైన గోవర్ధన్‌కి అప్పుడు 14 ఏళ్ళు మాత్రమే. 9వ తరగతి చదువుతున్నాడు. భర్త మరణాన్ని మాధవి తట్టుకోలేకపోయింది. తన భర్త చావును కళ్లారా చూసిన మాధవి నవ్వలేక, ఏడ్వలేక బండబారిపోయింది.

ఏం చేస్తుంది పాపం! నా అన్నవాళ్ళు లేక అనాధైపోయింది. ఇరుగుపొరుగు వారు ఏమని సముదాయించగలరు? ఎంతని సహాయపడ గలరు? ఆకలితో పేగులు కేకలు వేస్తాయి. అవి ఎంతకాలమని నిరాహారంగా ఉండగలవు? ఎవరి అండ ఉందని భర్త చావుని తలచుకుని ఏడుస్తూ కూర్చుంటుంది. పిల్లల నోట్లో ముద్ద పడాలంటే తనే ఏదైనా చేయాలి.

అందుకే 13వ రోజున పిండ ప్రదానం అయ్యాక తనే షాపులో కూర్చోడానికి పూనుకుంది. అది ఆడవారు ఇళ్లల్లో, పరదాల్లో ఉండే కాలం. కాని ఆ కాలమే ఆమెను విధిలేక వీధిలోకి రప్పించింది.

మాధవే బతుకుబండిని నడపసాగింది. పిల్లల్ని స్కూల్‌కి పంపించి తను షాపులో కూర్చునేది. స్కూల్ అయిపోయిన తర్వాత పెద్దవాడు గోవర్ధన్ కాస్త సాయం చేస్తూ అక్కడే కూర్చొని చదువుకునేవాడు. మాధవికి కూడా కాస్త ధైర్యంగా ఉండేది. పిల్లలకి ధైర్యం చెబుతూ, వారికి మనోస్థైర్యాన్ని పెంపొందించే ప్రయత్నం చేసేది మాధవి.

ఒక ఆడదై ఉండి మగవాళ్లతో సమానంగా బజారులో కూర్చొంటోందని మిగతా షాపులోని మగవాళ్ల సూటీపోటి మాటలు వినాల్సొచ్చేది ఆమెకి. ఆమె షాపులో కూర్చున్న మొదటి రోజునే వారు ఒకింత సంభ్రమాశ్చర్యాలను ప్రదర్శించారు.

రాను రాను ఒక స్త్రీ తమకు పోటీగా వ్యాపారం చేయడం వారికి మింగుడు పడని విషయంలా మారింది.

ఒక రోజు షాపు వాళ్లంతా కలిసి మాధవి షాపుపై దౌర్జన్యానికి దిగారు. కొంతమందైతే ఆమె షాపులోని వస్తువులను బయటికి విసిరేసారు.

సరిగ్గా అప్పుడే ఒకప్పుడు ఆపదలో ఆదుకున్న వ్యాపారి తన కొడుకులతో అప్పుడే అక్కడికి వచ్చాడు.

'ఎవరెవరు ఏ వస్తువులను విసిరారో వారందరూ ఆ వస్తువులను మళ్లీ తెచ్చిపెట్టండి' అని తీవ్రమైన స్వరంతో గద్దించాడు. ఆయన స్వరంలో దృఢమైన హెచ్చరికలు వినిపించాయి. అక్కడి వారంతా నోరు మూసుకుని సామాన్లన్నింటినీ తిరిగి షాపులోకి చేర్చారు.

'ఏమౌతుందిక్కడ? ఈ అమాయకురాలు షాపులో కూర్చుంటే ఎవరికేం కష్టం కలుగుతోంది?' ఆయన స్వరం కాస్త కఠోరంగా మారింది.

అంతలోనే కొంతమంది అమాయకురాలైతే అమాయకురాలిలా ఇంట్లో ఉండక ఇక్కడ ఎందుకు కూర్చుంది? మమ్మల్నందరినీ అవమానించడానికా?' అని.

'అవును, మీరన్నట్టుగా ఈ అమాయకురాలు ఇంతకాలం గుట్టుగా తన ఇంట్లోనే ఉండేది. ఇంతకుముందెప్పుడైనా మీరీమెను ఇక్కడ చూసారా? ఇకపై కూడా ఈమె ఇక్కడికి రాబోదు'

'ఒకవేళ మీలో ఎవరైనా ఈమె పిల్లల పోషణ బాధ్యతను స్వీకరిస్తారా? చెప్పండి? మీకు తెలియదా ఈమె భర్త మనోహర్ బస్సు ప్రమాదంలో చని పోయాడని? చెప్పండి? ఎవరు తీసుకుంటారు వీళ్ల బాధ్యత?' అనడిగాడు.

ఆ క్షణంలో ఏ ఒక్కరి నోటివెంట మాట రాలేదు.

'మీరు ఈమె బాధ్యత తీసుకోరు. ఈమెనూ ఆమె పిల్లల్నీ పోషించుకోనివ్వరు. మరి వాళ్ళు ఎలాగండీ బ్రతకాలి? వాళ్లని తిండి లేక చావనిద్దామా చెప్పండి? ఇదిగో మీ అందరికీ చెబుతున్నాను. ఇకముందెవరైనా ఈమె జోలికొచ్చారో పోలీస్ కంప్లయింట్ ఇస్తాను. జాగ్రత్త' అని గుడ్లు ఉరిమాడు.

ఒక్కొక్కరే తమ దుకాణాలకి తిరిగి వెళ్ళిపోయారు. ఆ తర్వాత ఎవరూ ఆమె జోలికి పోనేలేదు. ఆమె కూడా తన పిల్లల పోషణే ధ్యేయంగా వ్యాపారంలో నిమగ్నమైపోయింది.

రోజులు దొర్లసాగాయి. పిల్లలందరూ బాగా చదివి మంచి ఉద్యోగాలు సంపాదించు కున్నారు. ఇద్దరు విదేశాల్లో స్థిరపడ్డారు. అక్కడే పెళ్ళిళ్ళు కూడా చేసుకున్నారు. కూతుర్ని కూడా ఓ ఇంటి దాన్ని చేసింది మాధవి. ఎక్కడి వాళ్ళక్కడికి వెళ్ళిపోవడంతో ఒక్కతే మిగిలిపోయింది మాధవి. కానీ, ఆమె ఏనాడూ ఒంటరిగా ఉండలేదు.

ఇరుగు పొరుగు వారందరూ తనవారే నన్నట్టుగా మెలిగింది. అందరి సుఖదుఃఖాలను తనవిగా భావించేది. కొడుకులు ఆమెను వారితో తీసుకెళదామనే అనుకున్నారు. ఆమె వెళ్లలేదు. ఆ దుకాణం, ఆ ఇల్లే ఆమెకి సర్వస్వంగా మారిపోయింది.

అప్పుడప్పుడు కూతురింటికి వెళ్ళి 5-6 రోజుల్లో తిరిగొచ్చేది. మనోహర్‌తో కొత్త జీవితాన్ని ఇక్కడే ప్రారంభించింది గనుక తను మరెక్కడికీ వెళ్లాలనుకోలేదు.

వృద్ధాప్యం పైన పడుతుండటంతో తన షాపును కష్టాల్లో ఉన్న ఒక ఆయనికి అప్ప గించింది. అతను ఆ షాపును నడుపుకుంటూ పొట్ట పోసుకుని



కొంత డబ్బును మాధవికి ఇచ్చే వాడు. ఆమె అవసరాల కోసం అలా ఆ మనిషి ఆమెకి రుణపడి పోయాడు. ఆమె వారించేది.

'నాకు పిల్లలు పంపుతున్న డబ్బు సరిపోతుంది. నీ అవసరాల కోసం అట్టే పెట్టుకో' అనేది.

'నేను కూడా నీ బిడ్డనేననుకుని ఈ డబ్బు తీసుకోమ్మా. నీ దీవెనలు ఎప్పుడు నాకు, నా పిల్లలకి కావాలి. ఎలాగూ నీ రుణం నేనెప్పటికీ తీర్చుకోలేను' అనేవాడు. ఇక అతన్ని వారించలేకపోయిందామె.

అతనిచ్చిన డబ్బుని అలాగే బ్యాంకులో దాచి ఎవరికైనా ఏదైనా అవసరమొస్తే తెచ్చిచ్చి వారికి సహాయపడేది. అప్ప ట్నుండి ఆమె మాధవి నుండి 'మాధవమ్మ'గా మారిపోయి అందరికీ ప్రీతి పాత్రురాలైంది. చుట్టుపక్కల ఏ పండుగ, పబ్బం, శుభకార్యం జరిగినా అందరూ ఆమెను ఎంతో ఆప్యాయంగా ఆహ్వానించేవారు.

చిన్న కొడుకు నిఖిల్ తన వద్దకు వచ్చేయ మని కోరాడు.

'ఇక వయసైపోయింది. ఎంత కాలం ఒంటరిగా ఉంటావు. కొన్నాళ్ళు మాతో ఉండవచ్చుకదా' అని అన్నాడు.

ఆమె కూడా సరే అంది. తన కొడుకు దగ్గరికి వెళ్ళి ఉందా మనే నిశ్చయించుకుంది. ఏ రోజు ఈ ప్రాణాలు గాల్లో కలుస్తాయో తనకే తెలియదు మరి!

బ్యాంకు నుండి డబ్బులు తెచ్చి లక్ష్మి కూతురి పెళ్ళి ఖర్చులకి 25 వేలు ఇద్దామని అనుకుంది. మిగతా 25 వేలు తన వాళ్ల దగ్గరికి వెళ్తూ వెంట తీసుకెళదామనుకుంది. మనవరాళ్ళు, మనవళ్ళకి ఏదైనా కొనాలిగా మరి. లక్ష్మిది రెక్కాడితే గాని డొక్కాడని బ్రతుకు. ఇక కూతురి పెళ్ళి ఎలా చేస్తుంది? తెలిసిన వాళ్ళతో సంప్రదించి ఆ సంబంధం కూడా మాధవే కుదిర్చింది. మరో 15 రోజుల్లో పెళ్ళి. డబ్బు ఊరికే బ్యాంకులో పడి ఉంటే ఏమొస్తుంది. కమలకి కూడా తనకి తెలియకుండా చెవిదుద్దులు కొనిపెడదామనుకుంది.

గత పదేళ్ళుగా కమల ఆమె దగ్గర పనిచేస్తోంది. ఎప్పుడు ఏ పని చెప్పినా కాదనకుండా చేస్తుంది. చిన్న వస్తువు కూడా మాధవిని అడక్కుండా ముట్టేది కాదు. అందుకే మాధవికి కమల అంటే వల్లమాలిన అభి మానం. ఇంతకుముందు కూడా చాలాసార్లు కమలతో వెళ్ళి డబ్బులు తెచ్చింది.

జీవితంలో ఒక్కరిపైనైనా నమ్మకం లేకపోతే ఏం లాభం? మనవాళ్ళెవరూ మనతో లేనప్పుడు ఇతరులనే మనవాళ్ళుగా అనుకొని జీవితం వెళ్ళబుచ్చాలి. హఠాత్తుగా ఏదైనా జరిగితే వీరేగా మన చుట్టూ ఉండేది ఆదుకోవడానికి! ఎక్కడ మనసు కాస్త సేద తీరుతుందో అక్కడే ఆప్తులుంటారు.

నిఖిల్ పిలిచాడు. తనూ వెళదామనే అనుకుంది. కాని, ఆమె గుండెలో ఎక్కడో బాధ. పెద్ద వృక్షాన్ని తీసి ఇంకోచోట నాట లేమని ఎందుకు ఈ పిల్లలు అర్థం చేసుకోరు. నిఖిల్ తలుచుకుంటే ఇక్కడికి వచ్చేవాడే కాని రాలేదు.

ఇక ఈ ఇల్లు, ఈ వీధి వాళ్ల స్టాండర్డ్‌కి సరిపోదని వారి అభిప్రాయం. ఇన్నాళ్ళు తన జీవితంలోని అధికభాగం ఇక్కడే గడిపి ఇప్పుడు కోడలి దగ్గరికి వెళ్ళాల్సి వస్తోంది.

రెండు మూడు రోజులు ఉండి వచ్చే పనే అయితే తను అంతగా బాధపడేది కాదు. కాని శాశ్వతంగా అక్కడే ఉండటానికి వెళుతుందిగా అందుకే ఆ బాధ. ఈ ఇరుగు పొరుగు వారుండరు ఇక. ఎవర్తో మాట్లాడగలను?

'మాధవమ్మగారూ' అన్న పిలుపుతో మాధవమ్మ ఆలోచనలు ఆగిపోయాయి. ఆటో వచ్చేసింది.

గతంలో నుండి బయటికి వచ్చి కమలతో బ్యాంక్‌కి బయలుదేరింది మాధవి. మొత్తం డబ్బులు తీసి బ్యాంక్ ఖాతా మూయించేసింది. జాగ్రత్తగా డబ్బులు బ్యాగ్‌లో పెట్టింది కమల.

ఇద్దరూ ఇంటికి బయల్దేరారు. తిరిగొచ్చాక మాధవమ్మను ఇంట్లో వదిలేసి కమల పనికి వెళ్లిపోయింది. మాధవి బ్యాగ్‌ని జాగ్రత్తగా ఇంట్లో పెట్టేసింది. రేపే వెళ్ళి లక్ష్మికి ఇద్దామనుకుంది. ఆమెకి కూడా డబ్బు లందాయన్న ఊరట ఉంటుంది. అవసరమైన వస్తువులు ఇప్పట్నించే కొనేసుకుంటుందను కుంది. ప్రయాణంతో అలిసిపోవటంతో భోజనం చేసి నిద్రపోయింది మాధవమ్మ.

ఎవరో తలుపు తడుతున్న శబ్దంతో కళ్ళు తెరిచి చూసింది. తను 4 గంటలు పడుకుంది. అప్పటికే సాయంత్రమైపోయింది. వృద్ధాప్యంలో నిద్ర బాగా పడుతుంది. ఇంతకుముందెప్పుడూ తనలా పడుకోలేదు. ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి చేస్తూ హుషారుగా ఉండేది.

మంచం పైనుండి లేస్తూ 'వస్తున్నా! కొంచెం ఆగండి! ఎందుకలా తలుపు బాదుతున్నారు? మోకాళ్ల నొప్పితో ఒక్కసారిగా లేవడం కూడా రాదాయె' అనుకుంటూ వచ్చి తలుపు తీసింది.

ఎదురుగా కమల భర్త రాజు నిలబడి ఉన్నాడు.

కాళ్లకి దండం పెట్టి 'ఓ పనిమీద ఇటొచ్చాను. వెళ్తూ మిమ్మల్ని చూసిపోదామని, అలాగే మీ ఆశీర్వాదం కూడా తీసుకుందామని' వచ్చానన్నాడు.

'కమల చెప్పింది. మీరు మీ చిన్నబ్బాయి దగ్గరికి వెళ్ళిపోతున్నారటగా! సామాన్లేమైనా సర్దాల్సి ఉంటే చెప్పమని' వెనుదిరిగాడు.

'ఎలాగూ నేను టీ తాగుదామను కుంటున్నాను. రా! నువ్వు కూడా ఓ కప్పు తాగుదువుగాని' అంది మాధవి.

'మీరందరూ సాయం ఉన్నారు కాబట్టే ఇన్నాళ్ళూ ఒక్కదాన్నే ఇక్కడ ఉండగలిగాను' అని తను వంటగదిలోకి వెళ్లిపోయింది.

అదను చూసి తన జేబులోంచి నైలాను తాడు తీసి వెనుక నుండి మాధవమ్మ మెడకి బిగించాడు రాజు.

ఆమె ఊపిరి గాల్లో కలిసేంత వరకూ బిగబట్టాడు. టీ పొడి డబ్బా కింద పడిపోయింది. స్టౌ మీద పెట్టిన గిన్నె ఒలికిపోయింది. అందులోని నీళ్ళు పడటంతో స్టౌ ఆరిపోయింది.

మాధవమ్మ చనిపోయిందని నిర్ధారించుకున్నాక రాజు ఆమెను అక్కడే వదిలేసి ఇల్లంతా గాలించాడు. బ్యాంకు నుండి తెచ్చిన 50 వేల రూపాయలు తన జేబులో పెట్టుకుని ఏమీ తెలియనివాడిలా చక్కాపోయాడు.

పొద్దున్నే పాలవాడు చాలాసార్లు పిలిచాడు. 'ఒక పిలుపుకే వచ్చే మాధవమ్మ ఇవాళ ఇన్నిసార్లు పిలిచినా పలకదేం' అని తలుపులు నెట్టుకుని లోపలికి ప్రవేశించాడు.

'అమ్మా! అమ్మా!' అనుకుంటూ వంటగదిలోకి అడుగుపెట్టగానే అక్కడి దృశ్యం చూడగానే నిశ్చేష్టుడైపోయాడు.

కాసేపటికి తేరుకుని బయటికి వచ్చి అరిచి ఇరుగుపొరుగు వారిని పిలిచాడు. పోలీసులు కూడా వచ్చారు. కాని మాధవమ్మను ఎవరు? ఎప్పుడు ఎందుకు చంపారన్నది మాత్రం ఎవరికీ తెలియలేదు. మాధవమ్మకి శత్రువులు కూడా ఎవరూ లేరు.

మరుసటి రోజు కమల కూడా పనికి రాలేదు. చుట్టుపక్కల ఇళ్లలో కూడా రెండు రోజులు రానని ముందే చెప్పేసిందట. ఎంతోమంది ఎన్నో అనుకున్నారు కానీ, ఏం లాభం జరగాల్సిన ఘోరం జరిగిపోయింది. ●

ఒకవేళ భార్యకి మతిమరుపు వ్యాధి ఉంటే అది వంటింటి వరకే

మతిమరుపు మానవులు

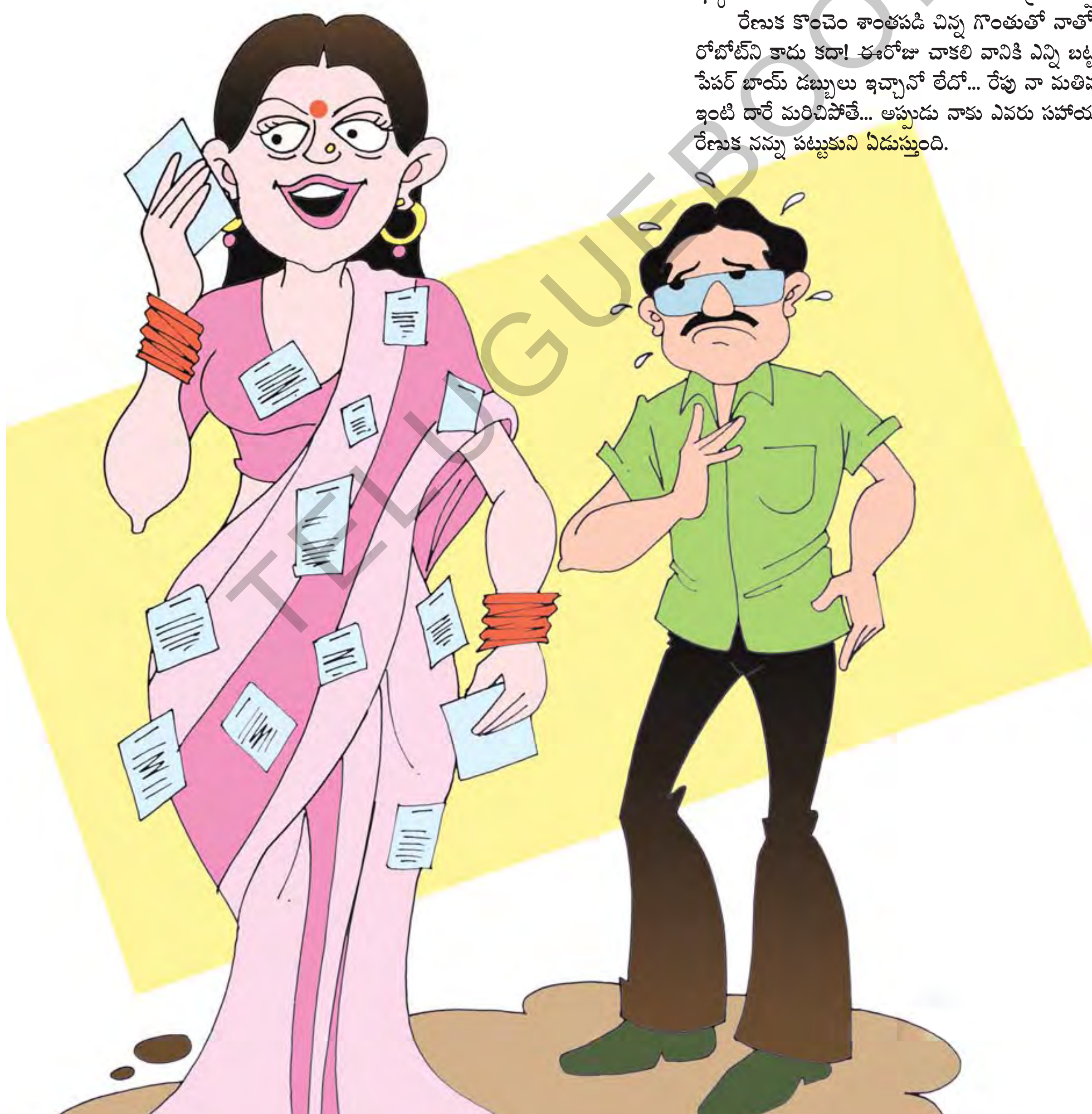
పరిమితమైతే మంచిది. కానీ భర్తనే మరిచిపోయేంతగా ఉంటే అప్పడేం చేయాలి? కథా రచయిత 'పి.లక్ష్మి' అందించిన ఈ కథ చదివి తెలుసుకోండి

మనం దేని గురించి భయపడుతుంటామో అదే జరుగుతుంది! మేము 'గజని' సినిమా చూసినప్పటి నుండీ మా ఆవిడకు మతిమరుపు వచ్చింది. టీలో చక్కెర వేసానో లేదో? పప్పులో ఉప్పు రెండుసార్లు వేసానా? ఇంటి నుండి బయటకు బయలుదేరాక సగం దూరంలో చిన్న పిల్లల మాదిరి ఇంటికి తాళం వేసానా లేదా అని ప్రశ్నించడం ఆమెకు అలవాటైంది.

'నా చేతిలో ఏం ఉంది? నిస్సాహాయుణ్ణి. మహా అయితే ఓదారుస్తా. ఈ వయసులో ఇలాంటివి వస్తూనే ఉంటాయి డియర్'

'మెదడు నరాలు నెమ్మది నెమ్మదిగా పనిచేయడం మానివేస్తాయి. దీని ప్రభావమే ఈ మతిమరుపు. మతిమరుపు వ్యాధి రాకుండా ఉండాలంటే ఒడిదుడుకులు లేని జీవితం గడపాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ విషయం ఇక్కడితో వదలి వేయడం మంచిది' అని మాత్రం చెప్పగలను.

రేణుక కొంచెం శాంతపడి చిన్న గొంతుతో నాతో అంటుంది. 'నేనేమీ రోబోట్‌ని కాదు కదా! ఈరోజు చాకలి వానికి ఎన్ని బట్టలు వేసాను? న్యూస్ పేపర్ బాయ్ డబ్బులు ఇచ్చానో లేదో... రేపు నా మతిమరుపు ముదిరి నేను ఇంటి దారే మరిచిపోతే... అప్పుడు నాకు ఎవరు సహాయపడతారు?' అంటూ రేణుక నన్ను పట్టుకుని ఏడుస్తుంది.



ఇది ఏ భర్తకు మాత్రం ఇష్టముంటుంది? తన భార్య ఏడవడం, ఏ భర్తా ఇష్టపడడని మీకు తెలుసు కదా! నా పెళ్లి రోజున ఎంతో ప్రేమ పూర్వకంగా నేను అన్న మాటలు నాకు గుర్తుకు వచ్చాయి.

అప్పగింతలప్పుడు 'ఇప్పుడు ఎంత ఏడవాలనుకుంటున్నావో ఏడ్చేయ్. తర్వాత మన ఇంటికి వెళ్లాక ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండాలి అని చెప్పాను. కానీ నాకేం తెలుసు ఈ దాంపత్య జీవితం మధ్యంతరంలోనే రేణుక మతిమరుపుతో గందరగోళంగా మారుతుందని.

నవ్వడమే మరిచిపోతుందని నాకు మాత్రం ఏం తెలుసు? ఒకప్పుడు మేము ఒట్టు వేసుకున్నాం. మా దాంపత్య జీవితంలో సాధ్యమైనంతవరకు ఏడవకూడదని ప్రమాణాలు చేసుకున్నాం'

కానీ రేణుకకు మతిమరుపు వ్యాధి సోకినప్పటి నుండీ సుఖ సంతోషాలతో గడపాల్సిన నా జీవితం ముక్క చెక్కలైపోయింది.

టైమ్ దొరికినప్పుడల్లా రేణుక కాగితం చీటీలు తయారుచేసుకుని దాని మీద తాను చేస్తోన్న కార్యక్రమాల వివరాలు రాస్తోంది.

ఏ మ్యాగజైన్ ఎక్కడ పెట్టాలో, ఏ డ్రాలో పెట్టాలో, తాళం గుత్తి ఎక్కడ పెట్టాలో? ఇవన్నీ వివరంగా రాస్తోంది. ఎ.టి.యం. కార్డ్ నెంబర్ రాయడం, నాకు బాగా గుర్తు ఉంది. ఒకరోజు రేణుక ఎ.టి.యం.

కార్డ్ తీసుకుని డబ్బులు డ్రా చేద్దామని వెళ్లింది. పర్సంతా వెతికేసింది కానీ ఎ.టి.యం. కార్డ్ కనపడలేదు. అప్పుడు నాకు అనిపించింది. ఆడవాళ్లు తమ పర్సుని ఒక డస్ట్‌బిన్ అనుకుంటారని. చేతికి ఏది దొరికితే అది పర్సులో వేసుకుంటారని.

మేకప్ కిట్ బాక్సులా ఉంది. అది అంతేనా సినిమా సగం టిక్కెట్టు, కిరాణా కొట్టు సరుకుల చిట్టీ, పాలబిల్లు, చాకలి లెక్కల చిట్టీ, బట్టల క్యాష్ బిల్లు, మందుల చిట్టీ, ప్లాట్ ఫాం టిక్కెట్లు ఇలా ఎన్నో ఆ పర్సులోకి చేరుకున్నాయి. ఇవన్నీ పర్సు అందాన్ని పెంచుతున్నాయా అని నాకనిపించేది.

హరప్పా మొహంజదారో త్రవ్వకాల్లోనూ ఇంత విలువైన వస్తువులు దొరక్కపోవచ్చు. కానీ రేణుక పర్సులో బందీగా మారి విముక్తి కోసం తపిస్తున్నవి ఎన్నో ఉన్నాయి.

చివరికి పర్సు నాల్గవవైపు భాగంలో ఎ.టి.యం. కార్డ్ దొరకగానే రేణుక ఊపిరి పీల్చుకుంది. కార్డ్ తీసుకుని మిషన్‌లో పెట్టింది. కానీ రేణుక తన ఎ.టి.యం. కార్డ్ నెంబర్ మరిచిపోయింది. ఎంత ఆలోచించినా తన నెంబర్ గుర్తుకు రాలేదు. అంతా వ్యర్థమైపోయింది.

ఏడుస్తూ ఇంటికి వచ్చి కోపంతో 'నా జ్ఞాపక శక్తికి ఏమయ్యింది? నాకు ఏమీ గుర్తుండడం లేదు. నాది చాలా భయంకరమైన వ్యాధి. ఈ మతిమరుపు వ్యాధితో షాపింగ్ చేద్దామన్న కోరిక కూడా నాలో చచ్చిపోయింది'అని అరిచింది.

రేణుక మతిమరుపు వ్యాధి రోజు రోజుకీ కొత్త కొత్త రంగులు చూపిస్తోంది. శ్రీమతి గీత పేరును శ్రీమతి సీత అని పిలిచేది. టెలిఫోన్ బిల్లు స్థానంలో కరెంటు బిల్లు తీసుకుని టెలిఫోన్ ఆఫీస్ క్యూలో నిలబడేది. మతిమరుపు కారణంగా నలుగురిలో నవ్వులపాలై పోతోంది.

ఒక రోజు కరెంటు పోయినప్పుడు బజారు నుండి కొవ్వొత్తి తీసుకుని రాకుండా అగర్‌బత్తీలు తీసుకొచ్చింది. అప్పుడు నాకిష్టం లేకుండానే అడ్డుకోవడం జరిగింది.

'ఎక్కడైనా అగర్‌బత్తీతో దీపం వెలిగిస్తారా?'

'అందుకోసమే కదా నేను రెండు డజన్ల అగర్‌బత్తీలు తెచ్చింది' అని అంది అమాయకంగా.

కొద్దిసేపటి తర్వాత 'క్షమించండి ఇలాంటి తప్పు మళ్లీ జరగనివ్వను' అని అంది

వెంటనే నేను ఒక నిర్ణయానికి వచ్చాను. ఇలాగే రేణుక మతిమరుపు వ్యాధి ముదిరిపోతే మా సంసార నౌక ఎక్కడో ఒక చోట మునిగిపోక తప్పదు. ముందు ముందు రేణుకను చూసుకోవడమే కష్టమవుతుందనుకున్నాను.

ఒక రోజు నేను రేణుకతో 'నీకు మతిమరుపు వ్యాధి రాకుండా ఉండాల్సింది' అని అన్నాను.

'ఎందుకు?' అని అడిగింది.

'ఎందుకంటే నాకు తెలిసినంతవరకు ఈ మతిమరుపు వ్యాధి మగవారికే పరిమితం. 'బ్లాక్' చిత్రంలో అమితాబచ్చన్ మూగ, గుడ్డి, చెవిటి అయిన రాణీ ముఖర్జీని బల్లపై కూర్చుండబెట్టి ఐస్‌క్రీం తీసుకొద్దామని వెళ్లి అకస్మాత్తుగా మతిమరుపుకు గురవుతాడు.

'గజని' చిత్ర కథంతా పూర్తిగా మతిమరుపే. ఇలాంటి సినిమాలను ప్రజలు ఎప్పటికీ మరచిపోరు. అందుకే నేను నా జ్ఞాపక శక్తి మీద ఒక కన్నేసి ఉంచాను'

నా మాటలను సంతోషంగా వింటూ 'ఐయామ్ ఆల్వేస్ కరెక్ట్. 60 ఏళ్లకే మగవారు అంతా మరచిపోతారు. కానీ ఆడవారు బ్రతికి ఉన్నంతకాలం గుర్తుపెట్టుకోగల్గుతారు' అంటూ నవ్వింది.

ఆమె నవ్వడం నాకు ఒక విచిత్రంగా కనిపించింది. ఆమె ఇలాగే నవ్వుతుంటే నా జ్ఞాపక శక్తి అంతా ఆమెకే ధారపోస్తాను.

ఉన్నట్టుండి ఆమె నవ్వడం ఆపేసింది. తనకు మళ్లీ 'మెమొరీ లాస్' వచ్చిందని నాకు అర్థమైంది.

దాంతో నేను ఒక నిర్ణయం తీసుకున్నాను. పేరున్న ఒక మంచి డాక్టర్‌కు చూపించాలనుకున్నాను. వెంటనే నా ఆలోచన అమలుచేసాను.

డాక్టర్ రేణుకని అన్ని విషయాలూ అడిగి తెలుసుకున్నాను. రెండు నెలల మందులు ఇచ్చాడు. మందులు పనిచేయడం మొదలుపెట్టాయి.

ఆమె జ్ఞాపక శక్తి క్రమంగా మెరుగుపడటం మొదలుపెట్టింది. ఆమెకు తిరిగి జ్ఞాపక శక్తి మెరుగుపడుతున్నందుకు నేను ఎంతో సంతోషపడ్డాను.

ఇప్పుడు రేణుక టీలో చక్కెర, పప్పులో ఉప్పు సరిగ్గానే వేస్తోంది. బయటికి వెళ్లేముందు ఇంటికి తాళం వేయడం మరచిపోవడం లేదు. మందుల ప్రభావంతో తనకు ఈ జన్మ జ్ఞాపకాలేకాదు. గత జన్మ జ్ఞాపకాలు సైతం గుర్తుకు వస్తున్నాయి.

ఒకసారి డాక్టర్‌తో 'మేము ఒకప్పుడు మీకు ఇచ్చిన డబ్బులో ఈ నెంబర్‌తో ఉన్న వంద రూపాయల నోటు చినిగి ఉంది'అని చెప్పింది. అది విని నేను ఆశ్చర్యపోయాను.

'అవునవును నువ్వు చెప్పింది అక్షరాలా నిజం. అప్పుడు ఆ నోటు బ్యాంకులో చెల్లకపోతే నేనే నోటును మధ్యలో పెట్టి ఇచ్చాను' అని.

తానిచ్చిన మందులు పనిచేస్తున్నాయని డాక్టర్ తెలుసుకున్నాడు. ఆమె మతిమరుపు వ్యాధి కూడా తగ్గుతూ వచ్చింది.

'ఈ మందులు ఎన్ని నెలలు వాడాలి' అని నేను డాక్టర్‌ని అడిగాను.

డాక్టర్ భయపడుతూ 'ఏ మందులు?' అని అడిగాడు.

'అవే. మీరు ఇస్తున్న మందులు' అని గుర్తు చేశాను.

'నేనెప్పుడు ఇచ్చాను? నాకేం గుర్తుకు రావడం లేదు' అన్నాడు. ఇప్పుడు తల పట్టుకోవడం డాక్టర్ వంతు అయ్యింది.

'కొంచెం నేను ఇచ్చిన మందుల చీటి చూపించండి' అని బాధాకరమైన గొంతుతో అన్నాడు.

నేను ఆ చీటీని అతని ముందుంచాను.

'ఈ చీటీ నేను వ్రాసి ఇచ్చానా? దీనిలో ఏమి వ్రాసి ఉందో కొంచెం చదివి చెప్పగలరా?' అని డాక్టర్ అన్నాడు.

నేను మర్యాద పూర్వకంగా 'డాక్టర్ ఇచ్చిన చీటీ ఒక డాక్టరే చదవగలడు లేదా మెడికల్ షాపువాడు చదవగలడు' అని అన్నాను.

'అరే అది కాదయ్యా కొన్ని రోజుల క్రితం నేను ఇంటి మెట్లు దిగుతూ జారిపడ్డాను. మెదడుకి దెబ్బ తాకింది. దాంతో అప్పుడప్పుడు కొన్ని విషయాలు మరిచిపోతాను' అని డాక్టర్ సమాధానమిచ్చాడు.

నేను ఆలోచనలో పడిపోయాను. ఈ మతిమరుపు కూడా ఎంత విచిత్రమైనది! అంటువ్యాధిలాగా వ్యాపిస్తుంది. ఎవరు పడితే వారు మరిచి పోతుంటారు. రాజకీయ నాయకులు ప్రజలతో తాము చేసిన వాగ్దానాలు మరిచిపోతారు.

ఆపరేషన్ సమయంలో డాక్టర్లు తమ కత్తెరను, న్యాప్‌కిన్‌ను పేషెంటు కడుపులో మరిచిపోతారు. అప్పులవాళ్లు అప్పు తీర్చడం మరిచిపోతారు. పక్కింటివారు చక్కెర తీసుకుని ఇవ్వడం మరిచిపోతారు. ఆఫీస్‌లో ముఖ్యమైన ఫైలును ఆఫీస్ బాయ్ ఎక్కడెక్కడో పెట్టి మరిచిపోతాడు. ఇవన్నీ నాకు గుర్తుకు వచ్చాక నాకూ భయం వేసింది. పొరపాటున నేను కూడా ఎక్కడ ఈ మతిమరుపు బారిన పడిపోతానో అనిపించి వెంటనే నా భార్య రేణుక చెయ్యి పట్టుకుని ఇంటి దారి పట్టడం తెలివైన పని అనుకున్నాను! ●

జడ్జిగారి స్వభావం ఎంతో ఉన్నతమైనదైనప్పటికీ ఆ క్షణం అతన్ని రాక్షసుడిని చేసింది. కాస్తయినా ఆలోచించ నివ్వలేదు. ఎవరూ నమ్మలేనంతగా ఆయన మారిపోయాడు. ఒక అపరాధిగా ముందుకు వచ్చాడు. న్యాయాన్ని రక్షించే జడ్జిగారే ఎందుకు అపరాధిగా మారవలసి వచ్చింది? శాంతంగా ఉండే ఆయన రాక్షసునిలా ఎందుకు తయారయ్యాడు? 'జీఎమ్మార్' అందించిన ఈ కథ చదివి మీరే తెలుసుకోండి

ఆవేదనంతా...

అక్కా, చెల్లెళ్లు ఇద్దరూ ఆకాశంలో విహ రిస్తున్నారు. వారి ఆనందానికి అవ ధులు లేవు. ప్రొద్దున్న లేస్తూనే బట్టలు సర్దుకుని బయలుదేరారు. వాళ్ల పిన్ని షీలాకి మాత్రం వాళ్ల వెళ్లడం అసలు ఇష్టం లేదు. 'బావ గారికి మతిపోయిందా ఏంటి? ఎగ్జామ్స్‌కి ఇంకా నెలకూడా లేదు. ఈ టైంలో టూర్‌కి వెళ్లడం ఏంటని' రుసరుసలాడుతోంది. రష్మి పిన్నికి నచ్చచెబుతూ 'టూర్ వారం రోజులేగా. వచ్చేసాక ఎగ్జామ్స్ కోసం బాగా ప్రిపేర్ అయితే సరిపోతుంది' అని అంది. రష్మి, నీలిమ ఇద్దరూ ఒకే హాస్టల్‌లో ఉంటూ చదువుకుంటున్నారు. ఒకరు ఎంఏ, ఇంకొకరు బీకాం చదువుతున్నారు. ఇద్దరూ ఫైనలియర్‌లో ఉన్నారు. షీలా పిన్ని, మదన్ బాబాయ్‌లు వారి బాగోగులు చూస్తుంటారు. మదన్ పోలీస్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో ఉన్నతాధికారిగా పనిచేస్తున్నాడు. వీరిని కన్న కూతుళ్ల మాదిరి చూసుకుంటారు.

కాలేజీకి రెండు రోజులు సెలవులిస్తే చాలు తనే వెళ్లి వారిని స్వయంగా తీసుకొస్తాడు. రష్మి, నీలిమల తండ్రి సుకుమార్ డిస్ట్రిక్ట్ జడ్జిగా పని చేస్తున్నాడు. తాను పనిచేసే చోట పెద్ద కాలేజీలు లేని కారణంగా తన పిల్లలను సిటీలో హాస్టల్‌లో ఉంచి చదివిస్తున్నాడు. చిన్న కూతురు పూజను తనతోపాటు ఉంచుకున్నాడు. సుకుమార్ భార్య, షీలా ఇద్దరూ అక్కాచెల్లెళ్లు. ఒకరంటే ఒకరికి చాలా ఇష్టం.

ఈసారి నాలుగు రోజులు సెలవులు దొరకడంతో షీలా కారు పంపించి పిల్లలిద్దరినీ తీసుకొచ్చింది. ఆ రోజు రాత్రి ఫోన్ మోగింది. 'ఖచ్చితంగా అక్కే చేసుంటుంది. ఈసారి తననే ఇక్కడికి రమ్మనండి. అంతా కలిసి సరదాగా పిక్నిక్‌కి వెళదాం. రెండు గంటలు ప్రయాణమే కదా' అంది షీలా. మదన్ ఫోన్ ఎత్తాడు. షీలా బావగారు ఫోన్‌లో 'రష్మిని, నీలిమలను పంపించండి. మేం కాశ్మీర్ టూర్ వెళ్తున్నాం' అని చెప్పారు.

'కానీ వాళ్లకి ఎగ్జామ్స్ కదా' అన్నాడు మదన్.

'వాటి గురించి నాకు తెలుసు. మీరు చెప్పింది చెయ్యండి' అంటూ గట్టిగా చెప్పాడు షీలా బావగారు సుకుమార్.

'ఒకసారి షీలా తన అక్కతో కూడా మాట్లాడతానంటోంది' అన్నాడు మదన్.

'ఆమె నిద్రపోయింది' అంటూ ఫోన్ పెట్టేసారు షీలా బావగారు.

'ఏమైందండీ? ఫోన్ ఎందుకు పెట్టేసారు? నేను అక్కతో మాట్లాడాలి అన్నాను కదా' అంది షీలా.

'నేను కాదు మీ బావగారే. మీ అక్క నిద్రపోయిందట' అన్నాడు మదన్.

'అప్పుడే నిద్రపోయిందా? ఇంకా 10 కూడా కాలేదు' సందేహంగా అడిగింది షీలా. మర్నాడు నీలిమ, రష్మిలను రైలు ఎక్కించాడు మదన్. వారు అక్కడికి చేరుకున్నారు.

వారం రోజులు గడిచాయి. పిల్లలు ఇంకా రాలేదు. మరో రెండు వారాలు గడిచాయి. కనీసం ఫోన్ కూడా లేదంటూ షీలా కంగారుపడింది. వెంటనే ఫోన్ చేసింది. ఫోన్ మోగుతూనే ఉంది.

'ఎవరూ లిఫ్ట్ చేయడం లేదే? అంటే కాశ్మీర్ నుంచి ఇంకా రాలేదా? అయినా కుటుంబంతో సహా కాశ్మీర్‌లో ఉండడం కూడా అంత మంచిది కాదు' అని మదన్ కాస్త ఆలోచించాడు. అయినా పరీక్షలకి ఇంకా ఏడు రోజులే టైం ఉంది. బావగారు పిల్లల చదువు విషయంలో ఇంత అశ్రద్ధ అసలు చేయరు. ఏం జరిగి ఉంటుంది?' అని షీలా అనుమానంగా.

చూస్తుండగానే పరీక్షలు కూడా జరిగి పోయాయి. అయినా మరి వారి దగ్గరి నుంచి ఎలాంటి సమాచారం లేదు. 'అనవసరంగా ఏడాది చదువు పాడయిపోయింది' అని మదన్ చాలా బాధపడ్డాడు.

'ఒకవేళ వారిద్దరూ డైరెక్ట్‌గా హాస్టల్‌కి వెళ్లిపోయారా? అయినా ఒక ఫోన్ చేసైనా ఉండేవాళ్లు కదా' అంది షీలా.

'సరే పోనీ హాస్టల్‌కి ఫోన్ చేద్దాం' అని మదన్ హాస్టల్‌కి చేసాడు.

అక్కడ హాస్టల్ ఇన్‌ఛార్జ్ చాలా కోపంగా 'ఏంటండీ మీ పిల్లలు వస్తారా రారా? ఆ రూమ్ వేరే వాళ్లకు ఇచ్చేయమంటారా' అని అడిగింది.

దాంతో పిల్లలు హాస్టల్‌లో కూడా లేరని తేలిపోయింది. 'అయినా మా అక్క, పిల్లలు ఇన్ని రోజులు నాతో మాట్లాడకుండా ఎప్పుడూ లేరు. ఇప్పటికైనా ఫోన్ ట్రై చేయండి' అని అంది షీలా. మళ్లీ అదే తంతు. ఫోన్ ఎవరూ లిఫ్ట్ చేయడం లేదు. మదన్ తనకు ఉన్న పరిచయస్తులతో విషయాన్ని కొంత వరకు తెలుసుకున్నాడు.

'షీలా! మీ బావగారు రిటైర్‌మెంట్ తీసుకున్నారు. ఆయన ఆరు నెలల వరకు జడ్జి బంగళాలోనే ఉండొచ్చు. ప్రస్తుతం వాళ్లు బంగళాలోనే ఉన్నారట' అని తనకి తెలిసిందని చెప్పాడు మదన్ షీలాతో.

'పోనీ మీరు ఆఫీస్‌కి ఫోన్ చెయ్యలేకపోయారా? నాకు చాలా టెన్షన్‌గా ఉంది' అంది షీలా!

'పదిసార్లు చేసాను. అతను బిజీ అని చెబుతున్నారు వాళ్ల అసిస్టెంట్స్. పోనీ అక్క కూడా ఫోన్ చేయలేదు' అన్నమాట వినగానే మదన్‌కు అనుమానం పెరిగింది.

'షీలా! నిన్ను ఒక విషయం అడుగుతాను. బాగా ఆలోచించి చెప్పు. ఇక్కడి నుంచి వెళ్లాక రష్మి నీకు ఫోన్ చేసిందా? చేస్తే ఏం మాట్లాడింది' అని అడిగాడు.

'ఏమంటుంది? మేం క్షేమంగా చేరుకున్నాం అని అంతే' అని అంది షీలా కాస్తసేపు ఆలోచించి.

'ఆ! ఇంకో విషయం. అమ్మ, చెల్లి పూనమ్ ఇంట్లో లేరు. రాత్రికల్లా వచ్చేస్తారు' అని చెప్పారు.

'ఇంట్లో లేరా' తన అనుమానాన్ని మరింత బలపరిచేలా అడిగాడు మదన్.

'ఎవరో తన పాత ఫ్రెండ్ వచ్చిందట. ఆమెతో కలిసి అమ్మ రాజోలుకి వెళ్లిందట. ఇదే విషయాన్ని నాకు రష్మి చెప్పిందండి'

'రాజోలుకా? అక్కడ వదినగారికి తెలిసిన వాళ్లెవరూ లేరుగా' అన్నాడు మదన్.

'అవునండీ. నాకు కూడా అదే అర్థం కాలేదు. అయినా బజారుకి వెళ్తేనే అక్క నాతో చెబుతుంది. అలాంటిది అలా చెప్పకుండా ఎలా వెళుతుంది? అది కూడా పూజని తీసుకుని. నాకసలు ఏమీ అర్థం కావడం లేదు' అంటూ



కంగారుపడింది షీలా.

'కంగారు పడకు షీలా! నేను ఏదో ఒక విధంగా విషయం తెలుసుకుంటాను. నా జూనియర్ అక్కడ ఎస్.పి.గా చేస్తున్నాడు'

'ఒకవేళ అతని నుండి ఏమైనా ఇన్‌ఫర్మేషన్ రాబట్టగలనేమో చూస్తా' అని సర్దిచెప్పాడు మదన్. ఈలోపు మదన్‌కి డ్యూటీ పని మీద ఊరుకి వెళ్లాల్సి రావడంతో తనతోపాటు షీలాను తీసుకెళ్లాడు.

'నిన్ను మీ అక్క వాళ్ల ఇంట్లో వదిలి నేను పని పూర్తి చేసుకుని తిరిగి వెళ్లేటప్పుడు నిన్ను తీసుకుని వెళ్లిపోతాను' అని చెప్పి మదన్ షీలాను తీసుకుని బయలుదేరాడు.

షీలా ఎంతో సంతోషంగా 'నేను నాఅక్కను, పిల్లలు అందర్నీ కలవొచ్చు' అని అనుకుంది. మర్నాడు 10 గంటలకల్లా తన అక్క ఇంటికి చేరుకున్నారు. అక్కడ ఇంటి దగ్గర గార్డ్ సెల్యూట్ చేసి గేటు తీసాడు. లోపలికి వెళ్లాక 'షీలా నువ్వు ఇక్కడే ఉండు. నేను వెళ్లి ఎవరైనా ఉన్నారో లేదో చూసొస్తాను' అన్నాడు మదన్. మదన్ లోపలికి వెళ్లాడు. కాలింగ్ బెల్ కొట్టాడు. చాలాసేపటి తర్వాత డ్రాయింగ్ రూమ్ దగ్గర ఉన్న తలుపు తెరుచుకుంది. ఎదురుగా సుకుమార్ కనిపించాడు. మదన్ విష్ చేసాడు. సుకుమార్ ప్రతి నమస్కారం చేస్తూ 'మదన్! నువ్విక్కడ?' అని ప్రశ్నించాడు.

'ఇక్కడ కాస్త పని ఉండి వచ్చాను. నాతో పాటు షీలా కూడా వచ్చింది. నాపని పూర్తయ్యే వరకు తను ఇక్కడే ఉంటుంది' అన్నాడు సుకుమార్. అక్కడ తలుపుకు అడ్డుగా నిల్చొని 'కానీ ఇంట్లో వాళ్లెవరూ లేరుగా' అన్నాడు.

షీలా చాలా కంగారు పడుతోంది. 'ఎక్కడి కెళ్లారు వాళ్లంతా' అడిగాడు మదన్.

సుకుమార్ చాలా కోపంగా 'అందరూ ఆశ్రమానికి వెళ్లిపోయారు. అక్కడే ఉంటారు. ఇంక మీరు వెళ్లవచ్చు' అన్నాడు.

'ఆశ్రమమా అది ఎక్కడుంది? అయినా పిల్లల చదువులు అవీ...' అనేలోపు సుకుమార్ 'నా పిల్లల గురించి నాకు బాగా తెలుసు. మీకు మా గురించి అనవసరం' అని ముఖం మీదే చెప్పి తలుపులు వేసేసాడు. చేసేది లేక మదన్, షీలాలు తిరిగి వచ్చేసారు. షీలా కంగారుపడుతోంది.

మదన్ కార్ డ్రైవర్‌ని పిలిచి 'పోనీ' అన్నాడు.

'ఏమైందండీ? ఎవరూ కనిపించడం లేదు' అని అంది షీలా.

'అందరూ ఉన్నారు. కానీ మీ అక్కా, పిల్లలు లేరు. బావగారు మాత్రమే ఉన్నారు' అని చెప్పాడు మదన్.

'లేరా? ఎక్కడికి వెళ్లారు?' అని ఆశ్చర్యంగా అడిగింది షీలా.

'ఏమీ తెలియదు. ఏదో ఆశ్రమానికి వెళ్లారట!'

'ఆశ్రమానికి అంటున్నారేమిటండీ'

'నేను కాదు మీ బావగారే అన్నారు'

'మరి ఆ వివరాలు మీరు అడగలేదా ఏంటి?'

'అడిగేంత అవకాశమిస్తేగా. మీ బావగారు ముఖం మీదే తలుపు వేసేసారు' అన్నాడు మదన్.

'అవును! అయినా అతని స్వభావం అది కాదే. మీరంటే అతనికి చాలా ఇష్టం. నేను వచ్చానని చెప్పలేకపోయారా'

'చెప్పాను కానీ అతనికి ఎవరితోనూ మాట్లాడడం ఇష్టం లేదు'

కారు గేటు బయటికి వచ్చేసింది. 'అయ్యో ఇదేంటీ పిల్లల భవిష్యత్ ఏమవుతుంది'

'మీరేమైనా చెయ్యండి'అంటూ మదన్‌ని కంగారు పెట్టింది షీలా.

'నేనేం చెయ్యను? అసలు నన్ను లోపలికైనా రానిస్తేగా, కాస్త సమాచారం అయినా తెలుసుకునేవాడిని' అన్నాడు మదన్.

'అయితే నేను నా అక్కను, పిల్లలను ఇక చూడలేనా' అంటూ విలపించింది షీలా. 'అమ్మలాంటి అక్కను, పిల్లల్ని నేను వదులుకోలేను' అంటూ కంటనీరు పెట్టిన షీలాను మదన్ ఓదార్చాడు. వెళ్తూ వెళ్తూ తన జూనియర్ ఎస్.పి.కి జడ్జి బంగళాపై ఒక కన్నేసి ఉంచమని చెప్పాడు మదన్. నెమ్మదిగా ఆరు నెలలు గడిచిపోయాయి.

జడ్జి సుకుమార్ బంగళా వదిలి తన స్వస్థలానికి వెళ్లిపోయాడు. ఆ స్థానంలో కొత్త జడ్జిగారు రంగులు వేయించి ఆ బంగళాకు సతీసమేతంగా వచ్చాడు. కొత్త జడ్జి మదన్‌కు మంచి ఫ్రెండ్.

ఒకరోజు మదన్ వారి బంగళాకు వెళ్లాడు. కొత్త జడ్జి మదన్‌కి స్వాగతం పలికాడు. అతని భార్య కూడా మదన్‌ని ఎంతో బాగా చూసుకుంది. మదన్‌లో పాత జ్ఞాపకాలు మెదిలాయి. సుకుమార్ తనని అవమానించి తలుపులు వేయడం గుర్తుకు వచ్చింది. ఇంతలో జడ్జిగారి భార్య టీతో వచ్చి 'అన్నయ్యా వదినను కూడా తీసుకు రావలసింది' అని అంది.

'నేను ఒక పని మీద వచ్చాను. మరోసారి వచ్చినప్పుడు తప్పకుండా తీసుకొస్తాను' అన్నాడు మదన్.

'అన్నట్లు పిల్లలు ఎక్కడ?' అడిగాడు మదన్.

'పిల్లల్ని మావారి ట్రాన్స్‌ఫర్స్ కారణంగా శాంతినికేతన్‌లో ఉంచాం' అంది.

'మంచి పని చేసారు' అన్నాడు మదన్.



'సరే! భోజనానికి ఏం చేయమంటారు' అనడిగింది.

'నీ ఇష్టం. నువ్వు ఏది చేస్తే అదే' అంటూ కొత్త జడ్జి, మదన్ బయట లాన్‌లోకి వచ్చారు. అక్కడ తోటపని చేస్తూ ఒకతను కనిపించాడు. అతన్ని మదన్ పిలిచాడు.

'నువ్విక్కడ ఎప్పట్నుంచి పని చేస్తున్నావు' అని అడిగాడు. కొత్త జడ్జి విషయం ఏంటి అని మదన్‌ని అడిగితే మదన్ జరిగిందంతా చెప్పాడు.

'అవునా! అయినా ఇన్ని రోజుల తర్వాత ఏం ఆధారాలు దొరుకుతాయి' అన్నాడు జడ్జి.

'ప్రయత్నిస్తే తప్పేంటి?' అంటూ పనిమనిషిని పిలిచాడు.

'చెప్పు ఎప్పట్నుంచి చేస్తున్నావ్ ఇక్కడ'అన్నాడు మదన్.

'చాలా ఏళ్ల నుంచి సార్'

'ఇంతకు ముందుండే జడ్జిగారు ఎలాంటివారు' అని ప్రశ్నించాడు.

'చాలా మంచివారు. అతని చెయ్యికి ఎముక లేదంటే నమ్మండి. అతని భార్య కూడా ఎంతో మంచిది సార్. ఇద్దరూ ఎంతో అన్యోన్యంగా ఉండేవారు. పిల్లలు కూడా పనివాళ్లను ఎంతో గౌరవించేవాళ్లు' అన్నాడు.

'సార్ మీరు వచ్చేటప్పటికి బంగళా పరిస్థితి ఎలా ఉంది'అని ప్రశ్నించాడు మదన్.

'బాగానే ఉంది' అన్నాడు జడ్జి.

'కానీ అక్కడ నేల కాస్త ఎగుడుదిగుడుగా కనిపిస్తోంది' అన్నాడు మదన్.

'అంతా బాగానే ఉంది. అయినా న్యాయాన్ని కాపాడే న్యాయనిర్ణేత ఇలాంటి పని ఎందుకు చేస్తాడు' అని అన్నాడు జడ్జిగారు. పనిమనిషి రమణయ్యను మరో ప్రశ్న అడిగాడు మదన్.

'నిన్ను ముందున్న జడ్జిగారు ఎప్పుడైనా ఏమైనా తిట్టారా?'

'లేదు సార్. ఆ! ఒకసారి తిట్టాడు సార్. ఆయనకు కొత్త మొక్కలు నాటడం ఎంతో ఇష్టం. అందుకోసం ఒకసారి నన్ను గోతులు తవ్వమన్నారు. అప్పుడు ఆయన చెప్పిన కొలతలు నాకు సరిగా అనిపించలేదు. అదే ఆయనకి చెప్పాను. అప్పుడు నామీద కోపడ్డారు'

'ఏం కొలతలు?'

'ఆరు అడుగుల పొడవు. ఆరు అడుగుల వెడల్పు. మూడు అడుగుల లోతు. అది కూడా ముందున్న గుమ్మానికి దగ్గరగా. నేను ఇంత పెద్దది మొక్కలకి అనవసరం అని వాదించాను' అని చెప్పాడు రమణయ్య.

'మరి నువ్వు ఏం చేసావ్?'

'తప్పదు? నేనొక్కడినే అంత పెద్ద గోతులు ఎలా తవ్వగలను? మరో ఇద్దరి సాయంతో తవ్వాం' అని చెప్పాడు రమణయ్య.

'ఎన్ని తవ్వారు?'

'నాలుగు సార్' జడ్జికి, మదన్‌కి ఆశ్చర్యమేసింది.

ఆ స్థలాన్ని భయంగా చూసారు. 'మరి అక్కడ మొక్కలున్నాయి?'

'సార్ ఇప్పుడైతే మొక్కలున్నాయి. కానీ జడ్జిగారు రాత్రికి రాత్రే మళ్లీ ఆ గోతుల్ని కప్పేసారు'

'రాత్రికి రాత్రే?'

'అవును సార్. నేను డ్యూటీలో ఉన్నప్పుడు అవి తెరిచే ఉన్నాయి. మర్నాడు నేను వచ్చేసరికి కప్పి ఉన్నాయి' అని చెప్పాడు రమణయ్య.

'నాలుగూ ఒకేసారా?'

'లేదు సార్. ముందు రెండు, తర్వాత రెండు, మూడు రోజుల్లో మిగిలిన రెండు గోతుల్ని రాజు కప్పేసాడు'

'రాజు ఎవరు?'

'అతను ఇప్పుడు లేడు. వాళ్ల ఊరు వెళ్లిపోయాడు'

'సరే ముందు ఆ స్థలానికి తీసుకెళ్లు' అన్నాడు మదన్. రమణయ్య అక్కడికి తీసు కెళ్లాడు. 'ఆ గొయ్యిని మళ్లీ తవ్వు' అన్నాడు మదన్.

'నేనొక్కడినేనా?' అన్నాడు రమణయ్య.

'సరే అక్కడ రోడ్ పని జరుగుతోంది. వెళ్లి వాళ్లను తీసుకుని రా' అన్నాడు మదన్. వారి సహాయంతో రమణయ్య గోతుల్ని తవ్వేసాడు. మొత్తం నాలుగు అస్తిపంజరాలు బయటపడ్డాయి. అవి షీలా అక్క, పిల్లలవి అని తేలి పోయింది. మదన్ కళ్లనుంచి నీళ్లు ఆగడం లేదు. వెంటనే పోలీసులకు కంప్లయింట్ చేసి సుకుమార్‌ని అరెస్ట్ చేయించాడు. పోలీసులు సుకుమార్‌ని అరెస్ట్ చేసి జడ్జి బంగళాకి తీసుకుని వచ్చారు. అతను మదన్‌ని చూసి 'నువ్విక్కడికి వస్తావని తెలుసు. నాకు ఈ గతి పడుతుందనీ తెలుసు' అన్నాడు సుకుమార్. మదన్ కోపంతో రగిలిపోతున్నాడు. ఈలోపు సుకుమార్ తను బాత్‌రూమ్‌కి వెళ్లాలన్నాడు. పోలీస్ బందోబస్తుతో అతన్ని బాత్‌రూమ్‌లోకి పంపించారు. సడన్‌గా పెద్ద శబ్దం వినిపించింది. తలుపు తెరిచి చూసేసరికి అతను నేలపై పడి ఉన్నాడు. ఒక చేతిలో రివాల్వర్, మరో చేతిలో ఒక కాగితం ఉన్నాయి. మదన్ ఆ కాగితాన్ని తెరిచి చూసాడు. అది చదివి అతను అవాక్కయ్యాడు. ఆ కాగితాన్ని జడ్జి తన చేతిలోకి తీసుకున్నాడు. అతనూ షాక్ అయ్యాడు. అందులో సుకుమార్ పుట్టుకతోనే సంతానానికి పనికిరాడనే ఒక డాక్టర్ రిపోర్ట్ ఉంది. సరిగ్గా ఎనిమిది నెలల క్రిందట ఇచ్చిన రిపోర్ట్ అది. ●

నిషా స్వేచ్ఛాజీవి. ఎవరో ఒక పురుషుని ఆధీనంలో ఉండడం ఆమెకిష్టముండదు. కానీ రవి మాత్రం ఆమెకు చాలా దగ్గరగా రాగలిగాడు. మరి అతను ఆవిడ హృదయాన్ని జయించగలిగాడా? 'కరుణ' అందించిన ఈ కథ చదివి తెలుసుకోండి

స్వేచ్ఛా విహంగం

నిషా తన 30వ పుట్టిన రోజు పండుగ తన ఇంటిలోనే జరుపుకుంది. ఘరానా పార్టీకి ఘరానా మనుషులందరూ వచ్చి బాగానే ఎంజాయ్ చేసారు. నిశిరాత్రి జరిగిన ఈ పార్టీ అందరికీ బాగానే కిక్ ఇచ్చింది. చాటున గుసగుసలాడుకున్నారు కూడా. అందరి నోటి నుండి కవిత్వం పొంగి పొరలింది.

పార్టీలో అందరి మధ్య ఒంటరిగా తిరుగుతున్న నిషాతో కలిసి రెండు నిమిషాలు ఏకాంతంగా మాట్లాడాలనుకున్న వందనకు చాలా ప్రయత్నం తర్వాత దొరికింది నిషా. వందన, నిషాకు బెస్ట్ ఫ్రెండ్.

'యు ఆర్ లుకింగ్ గ్రేట్!' నిషా బుగ్గల మీద చిటికేస్తూ అంది వందన.

'థాంక్యూ! నీ డ్రెస్ కూడా అదుర్స్!' అంది నిషా. గులాబీ రంగు డ్రెస్ వందన లావును కొంత దాచేసింది.

'డ్రెస్‌తో పాటు గుండెల్ని గాయపరిచే నీ అందం కూడా నా వెంట ఉంటే కదా నా డ్రెస్సు అదిరేది. నా డ్రెస్సుకు వెలుగు నువ్వే'

'అది సరేగానీ, నీవేంటిలా బెలూన్‌లా లావైపోతున్నావ్? నాతోపాటు జిమ్‌కు రావచ్చు కదా! కొద్దిగా లావు తగ్గించి చూడు! నీ వెంట పడే రోమియోలు ఎందరో!'

'నాకు రోమియోలా? ఏం చెప్పావే! నాకు పెళ్ళయిందన్న విషయం మరిచావా? నాకంత సీనులేదులే! అందుకే సన్నబడ్డం లేదు. అది సరే! అతడి గురించి నీ అభిప్రాయమేంటి?' చిన్నగా అడిగింది వందన కళ్ళల్లో మెరుపు కురిపిస్తూ.

'ఎవరి గురించి అడుగుతున్నావు?' తనెవరి గురించి అడుగుతోందో నిషాకు తెలుసు. అయినా ఏమీ తెలియనట్టు అడిగింది.

'ఎవరా? అతని గురించి నీకు తెలుసు. పార్టీకి బ్లూ కలర్ షూట్ వేసుకుని వచ్చాడు. సినీహీరోలా, బాడీ బిల్డర్‌లా కనిపిస్తాడు. పొడగరి. బిగ్‌షాట్ అతనో జీవిత విజేత! చాలా ఇంకా వివరించాలా? నీ వెనుక తోక ఊపుకుంటూ పిచ్చిగా తిరుగుతున్నాడు'

'రవి గురించా? అతడి గురించి చెప్పడానికి పెద్దగా నా దగ్గర మేటరేమీ లేదు డియర్! అతనంటే ఇష్టం! అంతే. కానీ మా స్నేహ లోయలో ఏముందో తెలియదు. చెప్పలేను కూడా'

'అతను బ్రహ్మచారి. నీకు ఈడూ జోడూ సరిపోతాడని అనుకుంటున్నాను. నీవెందుకు ట్రై చేయవూ?'

'మైడియర్ ఫ్రెండ్! నేను చాలా అందంగా, సెక్సీగా ఉంటాను. నిజమే! కాని విధవరాలిని. అలాంటి అవసరం ఇంకా రాలేదులే! నా పెళ్లి గురించి నీ బుర్రను పాడుచేసుకోక, పార్టీని ఎంజాయ్ చెయ్యవే!' వందన భుజం మీద మీద చేయి వేసి మెత్తగా ఓ నొక్కు నొక్కి అక్కడి నుండి నిషా వెళ్లిపోయింది గెస్ట్‌కు వెల్‌కమ్ పలకాలని.

దాదాపు 5 నిమిషాల తర్వాత రవి కనిపించాడు. ఆవిడ చేతిని తన చేతుల్లోకి తీసుకుని తన గోవా ట్రిప్పు గురించి చెప్పసాగాడు. తనిప్పుడు ఫ్రెష్‌గా అక్కడి నుండే వచ్చానన్నాడు.

రవి ఆకర్షణీయ, వ్యక్తిత్వ ప్రభావంతో నిషా వెంటనే ప్రభావితురాలైంది. అతడు తన చేయిని ముట్టుకోగానే అందం పులకరించిపోయినట్లుగా అనుభూతి చెందింది. మనసు ఎలాగో అయిపోయింది. రవి చెబుతున్నదానికి 'ఊ' కొడుతున్నదే కానీ మనసు ఎటో పరుగిడుతోంది.

'ఈసారి గోవా వెళితే నిన్ను తీసుకెళతాను' అంటూ రవి, నిషా కళ్లల్లో కళ్ళు పెట్టి చూసాడు. రొమాంటిక్ స్టయిల్‌లో అడిగేటప్పటికి నిషా తుళ్లిపడింది.

'ముందు జరిగే సంగతి అటుంచి ఈరోజు రాత్రి గురించి చెప్పు' రవి అదే ఉత్సాహంతో అడిగాడు.

'అంటే దేని గురించి' నవ్వకుండా మామూలుగానే అడిగింది నిషా.

'పార్టీ తర్వాత నా కారులో లాంగ్‌డ్రైవ్‌కు వస్తావు కదా? జస్ట్ టు రిలాక్స్! బయట ఆకాశంలో నిండు చంద్రుడు కూడా మనల్ని పలకరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడు' అనగానే నిషా ముఖం వెలిగిపోయింది. తన మనసులోని మాటనే రవి చెప్పేటప్పటికి నిషాలో ఉల్లాసం ఉరకలేసింది.

పార్టీలో నిషా తన చుట్టూ తిరుగుతున్నట్లనిపించింది రవికి. రవి, నిషాల మధ్య పరిచయం ఏర్పడి రెండువారాలే అయ్యింది. ఇంత తక్కువ సమయంలోనే తాను ప్రేమికుడైపోయినట్టు రవి బిల్డప్ ఇచ్చాడు. నిషాతో డాన్స్ చేసాడు. తినే చోట, తిరిగే చోట ఎంతో సన్నిహితంగా మెలిగాడు. చుట్టూ ఉన్నవారంతా రవిని గమనిస్తూనే ఉన్నారు. నిషాపై అతను ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరుస్తున్నాడని గ్రహించి ఒకరిద్దరు కామెంటు కూడా చేసారు. నిషా విని ఊరకుండిపోయింది.

రాత్రి 12 దాటిన తర్వాత వచ్చినవారు ఒక్కరొక్కరే నిష్క్రమించసాగారు. చివరికి వందన, ఆమె భర్త రవీంద్ర మిగిలారు. రవి తన ఇంటికి వెళ్లే మూడ్‌లో లేడని వారిద్దరూ గమనించారు. వందన తన ఫ్రెండ్‌వైపు ప్రశ్నార్థకంగా చూసింది. చివరకు నిషా నోరు విప్పింది.

'రవి, నేను అలా కార్లో బయటికి వెళ్లి వస్తాం'అంది.

'అంటే రాత్రి కూడా అతను అక్కడే గడిపేస్తాడా?' చిక్కుముడి విప్పవా అన్నట్టు వందన నిషా వైపు చూసింది.

'చూడు వందనా! నా ఇష్టం లేకుండా ఏదీ జరగదు. రవి నాతో ఎక్కువ సమయం గడపవచ్చునేమోగానీ, అందరిలాగే వెళ్లిపోతాడు. తనకంటూ ఇల్లొకటుంది కదా?' కొంత సీరియస్‌గానే అంది నిషా.

'అంటే నీ అభిప్రాయం. రవి అంత నమ్మకమైన మనిషి కాదనా?' అని దిగాలుగా చూసింది వందన.

'నీవంతగా దిగులు పడాల్సిందేమీ లేదులే వందనా! నన్ను నేను ఎలా కాపాడుకోవాలో నాకు తెలుసు'

'నీ ఆత్మవిశ్వాసం మంచిదే! కాని అదొక సమస్యగా మాత్రం మారనీకు. టేక్ కేర్!' అన్న తర్వాత వందన తన భర్తతో వెళ్లిపోయింది.

15 నిమిషాల తర్వాత నిషా, రవి లాంగ్ డ్రైవ్‌కు కార్లో బయలుదేరారు. నిషా తన పక్కనున్న గ్లాసును దించేసింది. చల్లని గాలి తగలగానే అలసటంతా మాయమైపోయినట్టనిపించింది నిషాకు. హాయిగా అనిపించగానే కళ్లు మత్తుగా మూతలు పడ్డాయి.

రవి క్యాసెట్ ప్లేయర్ ఆన్ చేసాడు.

'నువ్వు చాలా అందంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉన్నావు నిషా!' అంటూ రవి తన తెలివిని ప్రదర్శించాడు.

అరగంట ప్రయాణం సాగాక చిన్న కుదుపుతో కారు ఆగింది. నిషా కళ్ళు తెరిచింది. రవి కారు దిగి, నిషా కూర్చున్నవైపు డోరు తీయగానే నిషా కారు బయటికి వచ్చింది.

అదొక వంతెన. కారు మధ్యలో ఆగింది. కింద నదీ ప్రవాహం. గలగలమని పారే నీరు వెన్నెల్ని కప్పుకున్నట్టుగా ఉంది. పై ఆకాశంలో చంద్రుడు నిండు యవ్వనంలో వెలిగిపోతున్నట్టుగా ఉన్నాడు.

'అబ్బా! ఇక్కడి నుండి చూస్తుంటే రాత్రి ఎంత అందంగా కనిపిస్తోంది' ఉద్విగ్నంగా అంది నిషా.

'ఈ రాత్రి కూడా నీలాగే ఉంది!' అంటూ రవి నిషా అరచేతిని తన పెదాల దగ్గరికి తీసుకెళ్లి చుంబించాడు.

'థాంక్యూ'

'ఇది నీ కోసం!' అంటూ రవి తన చేతి పెండెంట్‌ను నిషాకిచ్చాడు.

'నాకోసమా?' నిషా ఆశ్చర్యపడింది. కళ్లల్లో సంతోషం, పెదాల మీద ఆనందం నర్తించాయి.

'యస్. నీకోసమే! హ్యాపీ బర్త్‌డే నిషా!' పెండెంట్‌ను వేయటానికి రవి నిషా వెనుకవైపు వచ్చాడు.

'ఇంత విలువైన కానుక నాకెందుకూ?'అంటూ నిషా రవివైపు తిరిగి కళ్లల్లో కళ్లు పెట్టి చూసింది.

'కానుక విలువ ఇచ్చే వ్యక్తి మనసును బట్టి ఉంటుంది. అందమైన అమ్మాయివి నువ్వు!'

'నీ మనసులో ఏముందో నాకు చెప్పవా?'

'దాన్ని నా కళ్లల్లో చూట్టం లేదా?'

'ఆ... చూడగలను' అంటూ నిషా రవి కళ్లను డీప్‌గా చూస్తున్నట్టు ఫోజు పెట్టి గలగలా నవ్వేసింది. తర్వాత ముఖం తిప్పుకుంది. నిషా నవ్వులో తేడా కనిపించింది. అది గమనించిన రవి ఎక్కువ ఉద్విగ్నతకు లోను కాలేకపోయాడు.

డైమండ్ నెక్లెస్ వేసిన తర్వాత రవి నిషా దగ్గరకు వచ్చాడు. రెయిలింగ్‌ను పట్టుకుని ఇద్దరూ నదీ అందాలను ఆస్వాదించసాగారు.

అలా కొంత సమయం గడిచిపోయిన తర్వాత నిషాను చూస్తూ రవి 'నీ భర్త ఎలా చనిపోయాడు?'అని అడిగాడు.

'రోడ్డు యాక్సిడెంట్‌లో'

'ఎప్పుడు జరిగిందది?'

'రెండు సంవత్సరాలైంది'

'వైవాహిక జీవితం ఎంతకాలం సాగింది?'

'మూడు సంవత్సరాలు'

'సంతాన యోగం...!'

'లేదు. నాకు మాత్రం సంతోషంగా ఉంది. సంతానం కలిగి ఉంటే వాడి పోషణ, బాధ్యతల్లో నలిగిపోయి ఉండేదాన్ని' నిర్లక్ష్యంగా అంది నిషా.

'అంటే ఇంటి బాధ్యతల్ని సమస్యలుగా భావిస్తున్నావా?'

'అదేంటీ, మ్యారేజి బ్యూరో వారడిగినట్టు ఉంది నీ వాలకం. ఇంటర్వ్యూలాగా!'

'సారీ! మరోలా భావించకు నిషా! నేనలా అడిగింది నీ రెండవ వివాహం గురించి తెలుసుకోటానికే'

'దాని గురించి నేనేమీ చెప్పలేను రవీ! అంతా కాలమే నిర్ణయిస్తుంది. పెళ్లి ఏడడుగులు, మంత్రాలు... ఆ చిక్కుముళ్ళు నాకిష్టం లేదు'

'అంటే మంచి లైఫ్ పార్టనర్ దొరికినా కూడా అదే మాట అంటావా?'

'నో. అలా ఎందుకంటాను?'

'పెళ్ళంటే చిరాకా?'

'లేదులే! పద వెళదాం!' అంటూ నిషా కారులోకెళ్ళి కూర్చుంది.

తిరుగు ప్రయాణంలో నిషా ఎక్కువ మాట్లాడలేదు. తన మాటలు నిషాకు నచ్చలేదా? లేక మౌనంగా ఉండిపోవాలని నిశ్శబ్దంగా ఉందా? ఎందుకలా నోరు కుట్టేసుకుందో రవికి అర్థం కాలేదు. నిషా నిశ్శబ్దానికి కారణముంది. గతాన్ని, వర్తమానంతో పోల్చుకుంటోంది నిషా. నిజం చెప్పాలంటే తన గత వైవాహిక జీవితం కంటే ప్రస్తుత వైధవ్య జీవితమే హాయిగా ఉంది.

గతంలో సుఖ సౌకర్యాలకు లోటు లేదు. కానీ మానసిక శాంతి ఇప్పుడున్నంత అప్పుడు లేదు. అత్తగారింట్లో నిషా వ్యక్తిత్వం వికసించలేకపోయింది.

తను బి.కాం. ఆనర్స్ పూర్తి చేసిన తర్వాత ఎం.బి.ఏ. చేసింది. భర్తకు సహకరించే శక్తి తనకుండేది. కాని వాళ్లు తనకు అలాంటి అవకాశాన్ని కలిగించలేదు.

'మా ఇంటి కోడళ్ళు బయటికెళ్ళి ఉద్యోగాలు చేయరు' ఇది అత్తమామల ఆదేశం. అటు భర్త మనోహర్‌గానీ, ఇటు నిషాగానీ వారి ఆదేశాలను ప్రతిఘటించలేకపోయారు.

వారిద్దరి దాంపత్య జీవితం బాగానే సాగింది. కానీ భర్త మనోహర్ అంత రొమాంటిక్ మనసున్న వ్యక్తి కాదు. భార్యతోకంటే ఆఫీసు ఫైళ్లతో సమయం గడపటమే అతనికి సరిపోయేది. అనుకోకుండా ఒకరోజు రోడ్డు ప్రమాదంలో మనోహర్ చనిపోయాడు.

చట్టపరంగా నిషా ఫ్యాక్టరీ యజమానురాలైంది. అత్తమామలు ఫ్యాక్టరీ నడిపేంత యోగ్యులు కారు. పిల్లలు లేని నిషాకు ఫ్యాక్టరీని అప్పచెప్పటం ఆమె అత్తమామలకు ఏమాత్రం ఇష్టం లేదు. నిషాపై నిఘా ఉంచారు.

అది గమనించిన నిషా అత్తమామలతో గొడవ పడింది. తర్వాత వారికి అడిగినంత డబ్బు ఇచ్చి వారిని తప్పించింది.

తన తెలివితేటలతో నిషా ఫ్యాక్టరీ లాభాల్ని పెంచింది. దాంతో ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగిన నిషా సమాజాన్ని లెక్కచేయలేదు. తనకు తగిన ఒక సమాజాన్ని ఏర్పాటుచేసుకుంది. తనకు ఇష్టమైన మిత్రులతో కలిసి ఎంజాయ్ చేయడం మొదలుపెట్టింది.

వైధవ్యాన్ని ప్రక్కనపెట్టి, తన కోరికల్ని తీర్చుకుంది. ఇష్టమైన వారితో తిరగటం, విలాసవంతమైన జీవితం గడపడం ఆమెకు మామూలైంది. సెక్స్ లైఫ్ బాగా ఎంజాయ్ చేసింది. తన వ్యక్తిత్వాన్ని ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దుకుంది.

ఇంటికి తిరిగొచ్చేసరికి నిషా గతంలోంచి వర్తమానంలోకొచ్చింది. కారు దిగిన నిషా ఎలాగైనా రవిని సాగనంపాలని చూసింది. కానీ కనీసం కాఫీ తాగైనా వెళ్లిపోతానని అతను మొండి పట్టు పట్టడంతో ఇష్టం లేకపోయినా నిషా అతన్ని ఇంటిలోపలికి తీసుకుని వెళ్లాల్సి వచ్చింది. తనకు ఎవరితోనూ, ఎలాంటి భయం లేదని తెలియచెప్పటానికే నిషా అలా ప్రవర్తించింది.

వంట గదిలోకెళుతుండగా రవి నిషాను తన కౌగిలిలో బంధించి ఆమె బుగ్గల మీద, మెడ దగ్గర ముద్దులు కురిపించాడు. నిషా ప్రతిఘటించలేదు కానీ 'కాఫీ వంకతో ఇలా చేయకండి ప్లీజ్!' అంది.

'కాఫీ కంటే తీయనిదని అలా చేసాను. నీకూ ఇష్టమే కదా?'

'నా అనుమతి లేకుండా మీరిలా చేయటం మంచిది కాదు' అంటూ అతన్ని విడిపించుకోవాలని చూసింది. కానీ వీలు కాలేదు. అతను నిషాను బందీ చేసాడు.

విధి లేక నిషా ఒదిగిపోయింది. రవి నిషాను తీసుకెళ్ళి బెడ్‌మీద పడుకోబెట్టాడు. ఆమె శరీరాన్ని ఆక్రమించాడు. నిషా కళ్ళు ఎప్పుడో మూతలు పడిపోయాయి.

తెల్లారి చాలాసేపైనా నిషా వెంటనే లేవలేకపోయింది. మత్తెక్కిన శరీరాన్ని చైతన్య వంతం చేసుకోటానికి కొంత సమయం పట్టింది. పక్కనే పడుకున్న రవిని తృప్తిగా చూసి రాత్రి జరిగిన మధుర పోరాటాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకుంది. నెమ్మదిగా నడుస్తూ బాత్‌రూం వైపు వెళ్లిపోయింది. అర్ధగంటలో స్నానాలు పూర్తి చేసుకుని ఫ్రెష్ అయ్యాక రవిని లేపింది. ఫ్రెష్‌గా కనిపించిన నిషాను చేతులు చాపి కౌగిలికి ఆహ్వానించాడు.

'నో ప్లీజ్ రవీ! నేను ఫ్యాక్టరీకెళ్లటానికి రెడీ అయ్యాను' అంటూ మామూలుగానే అంది నిషా. తను నిషాను విజయవంతంగా లొంగదీసుకున్నానన్న ధీమా రవి ముఖంలో కనిపించింది. కానీ తను ఎవరికీ లొంగేదాన్ని కాదని నిషా తన మాటల మధ్యలో చెప్పేసింది.

'మళ్లీ నీ దర్శనమెప్పుడు?'

'ఇద్దరం ఇదే నగరంలో ఉంటున్నాం కదా! ఎప్పుడో ఒకప్పుడు కలుస్తూనే ఉంటాం'

‘నువ్వు చాలా నిర్లిప్తంగా మాట్లాడుతున్నావు నిషా! నిన్న ఎంతో మధురంగా, హాయిగా గడిపిన రాత్రి ఈరోజు దాని తాలూకు ప్రతిస్పందన నీ మాటల్లో నీరసంగా వ్యక్తమౌతోంది’

‘రాత్రి గడిపిన దానికి తీపి గుర్తుగా నేను మీకు ఈ రెండు గిఫ్ట్స్ ఇస్తున్నాను. స్వీకరించండి’ అంటూ నిషా ఓ విలువైన వాచీ, టై పిన్ అందించింది.

‘సమయం, సందర్భం లేకుండా నువ్విలా నాకు కానుకలు అందించడమేమిటి?’

‘నువ్వు నాకు బర్త్‌డే గిఫ్ట్ ఇచ్చావు. నేనూ ఏదో ఒకటి ఇవ్వాలి కదా! సెండాఫ్ ఉత్త చేతుల్తో చెప్పకూడదని!’ అంటూ నిషా రవివైపు భావగర్భితంగా చూసింది.

‘నిన్నంతగా కలిసిపోయిన మనం తెల్లారగానే ఇలా అపరిచితుల్లా మారిపోవడమేమిటి? నాకు సెండాఫ్ ఇవ్వాలనుందా?... చూడు నిషా! నేను నిన్ను మనసారా ప్రేమిస్తున్నాను. నీకభ్యంతరం లేకపోతే పెళ్లి చేసుకోవాలని కూడా అనుకుంటున్నాను. ఏమంటావ్?’

‘నిన్న రాత్రి నువ్వు ప్రవర్తించిన తీరు, బలవంతంగా లొంగదీసుకున్న పద్ధతి ప్రేమతో జరిగిందేనంటావా?’

‘నీకిష్టం లేకుండానే అదంతా జరిగిపోయిందంటావా? ప్రేమిస్తున్నవాడిని. దాన్ని నువ్వు బలవంతపు జాబితాలో ఎందుకు చేర్చావు?’

‘మై డియర్ రవీ! శృంగారంలో నువ్వు ఎక్స్‌పర్ట్ కావచ్చు. కానీ నిజమైన ప్రేమికుడివి మాత్రం కాదు. విలువైన కానుక ఇచ్చినంత మాత్రాన ప్రేముందని కాదు’

‘అలాంటివెన్నో కొనగల శక్తి నాకుంది. నిన్ను నువ్వు గొప్ప హీరోగా భావించుకోవచ్చు. కానీ నేను నిన్ను గొప్ప ప్రేమికుడిగా మాత్రం చూడలేను’

‘బహుశా నాకంటే యోగ్యుడైన భర్త దొరక్కపోవచ్చు. బాగా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకో!’

‘హలో హ్యాండ్‌సమ్! నీలాంటి హీరోను పెళ్లి చేసుకునే యోగ్యత నాకు లేదు. నన్ను క్షమించు! నేను నేనుగా జీవించాలనుకుంటున్నాను. నాకు స్వేచ్ఛ కావాలి. అందం, స్ట్రాంగ్ పర్సనాలిటీ ఉన్న వ్యక్తి కాదు’

‘నా భర్త నాకు యజమాని కాకూడదు. నేను చెప్పినట్లు నడిచే వారిని కోరుకొనేదాన్ని. కాబట్టి మనిద్దరికీ కుదరదు. గుడ్‌బై!’ అంటూ తిరుగు జవాబు కోసం ఎదురుచూడకుండా నిషా బయటకు వెళ్లిపోయింది.

రవికి ఆమెను ఆపే ధైర్యం కలగలేదు. గట్టిగా తన పిడికిలిలో బిగిలించాలనుకున్న ఓ మధుర క్షణం జారిపోయింది. అతనిలో శూన్యం ఏర్పడింది.

బయటకు వచ్చిన నిషాకు చల్లని గాలి తాకింది. ఆ చల్లని గాలి అంటే నిషాకు ఎంత ఇష్టమో! దాన్ని బంధించటం ఎవరితరం కాదు! దానికున్న స్వేచ్ఛ ఎవరికీ లేదు.

తన కారు దగ్గరకెళ్లి నిషా తన ప్రతిబింబాన్ని డోర్ గ్లాసులో చూసుకుంది. తన అందమైన ముఖాన్ని చూసి గర్వంగా ఫీలయింది. చిన్నగా నవ్వుకుంది.

రవి పెళ్లి ప్రస్తావనను తిరస్కరించినందుకు నిషాకు ఎటువంటి బాధ కలగలేదు.

తనలో విజేతలాంటి ఏదో ఫీలింగ్‌ను తన గుండెల్లో దాచుకుని హుషారుగా కారులో కూర్చుంది. ●



కథా సంపుటి, గృహశోభ, సెప్టెంబర్ 2010

'పోరాడేవారే గెలుస్తారు' - శైలీ మెహ్రా



యువ గాయకుల్లో శైలీ మెహ్రా ఒకరు. దేశ వ్యాప్తంగా తన గాన మాధుర్యంతో ఆనంద సాగరంలో ఓలలాడించిన గాయని శైలీ మెహ్రా. అమ్మా, నాన్నలకు ఒక్కగానొక్క సంతానం శైలీ. ఢిల్లీలో పుట్టిన శైలీ మెహ్రా పోస్టుగ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసారు. ఆమె మొదటి ఆల్బం రిలీజ్ అయ్యింది. ఆ ఆల్బమ్ ఎంతో పాపులర్ అయ్యింది. ఈ సందర్భంగా ఆమెతో ముచ్చటించినప్పుడు ఏం చెప్పిందో ఆమె మాటల్లోనే విందాం...

సంగీతాన్నే కెరీర్‌గా ఎందుకు ఎంచుకున్నారు?

"నాకు చిన్నప్పటి నుంచీ సంగీతంపై ఆసక్తి ఎక్కువ. నేను నా 12 ఏళ్ల వయసులోనే కవిత్వం రాయడం మొదలుపెట్టాను. ఇప్పటి వరకు నేను రాసిన దాదాపు 200 గీతాలు నా దగ్గర ఉన్నాయి.

అందులో కొన్ని ఆణిముత్యాలను నా ఆల్బం 'మైనే ఇష్క్ దా లగాయా రోగ్'తో మీ ముందుంచాను"

సంగీతాన్ని కెరీర్‌గా ఎంచుకోవడంలో మీకు ఫ్యామిలీ సపోర్ట్ ఎంతవరకు లభించింది?

"మొదట్లో నేను సంగీతాన్ని కెరీర్‌గా ఎంచుకున్నప్పుడు మా అమ్మా, నాన్నలు నిరాకరించారు. కానీ సంగీతంపై నాకున్న శ్రద్ధ, కృషిని చూసి వాళ్లు ఆమోదించారు. నా భర్త లాయర్. నాకు సంగీతంపై ఉన్న ఆసక్తిని గమనించి ఆయనే నేర్చుకోమని ప్రోత్సహించేవారు. కైలాష్ పవార్ దగ్గర నేను శాస్త్రీయ సంగీతం నేర్చుకున్నాను. ఆ తర్వాత చాలా కాంపిటీషన్స్‌లో పాల్గొన్నాను. ఎప్పటి నుంచో నేను నా ఆల్బం చేయాలనుకున్నాను. అదే ఇప్పుడు మీ ముందున్న ఆల్బం"

మీరు సంగీత రంగంలో ఏవైనా సమస్యలను ఎదుర్కొన్నారా?

"నేను ఎలాంటి ఆటంకాలను ఎదుర్కో లేదు. నాకు అంతా సులభంగానే అని పించింది. నా వెనక ఉన్నవారంతా కళాకారులే. అమ్మా, నాన్నలతో పాటు నాకు నా భర్త ప్రోత్సాహం లభిస్తోంది. మొదట్లో ఈ రంగంలో నేను కొంత ఇబ్బంది పడ్డాను. అందుకే మా అమ్మా, నాన్నలు ఈ రంగంలోకి వెళ్లొద్దు అన్నారు. కానీ ఏ మనిషైనా సరే ఎదురొడ్డి పోరాడితేనే గెలుపు వారిని వరిస్తుంది. ఇదే నేను ఫాలో అయ్యాను. మన సంకల్పం దృఢంగా ఉంటే ఖచ్చితంగా జీవితంలో గెలిచి తీరతాం"

ఎవరైనా మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ దగ్గర పని చేయాలనుకుంటున్నారా?

"ఖచ్చితంగా ఒకరని చెప్పలేను. ఎక్కడ మంచి సంగీత జ్ఞానం లభిస్తుందనుకుంటే అక్కడే పని చేస్తాను"

మీకు ఏ సింగర్ పాటలంటే ఇష్టం?

"ఇంకెవరు లతా మంగేష్కరే"

రియాల్టీ షోలపై మీ అభిప్రాయం?

"సందేహం ఏమీ లేదు. రియాల్టీ షోలు యువ గాయనీ, గాయకులకు తమ టాలెంట్‌ను ప్రూవ్ చేసుకునే ఒక వేదికగా లభించిన సువర్ణావకాశం అని చెప్పాలి"

మీ అన్నయ్య మోహిత్ వర్ధమాన గాయకుడు. 'ఢిల్లీ-6' లో ఒక పాట పాడారు. అతనిని చూసి ఏమైన ఇన్‌స్పైర్ అయ్యారా?

"అతన్ని చూసి నేను ప్రేరణ పొందాననేది చాలా తప్పు. అతను ఒక మంచి గాయకుడు. తన పని తనది. నా కెరీర్ నాది. అయినా మా కుటుంబం మొత్తం కళా రంగంతో ముడిపడి ఉంది. అదే నాకు పెద్ద ప్రేరణ. అన్ని రంగాల్లోనూ నాకు ప్రావీణ్యం ఉంది"

సంగీతం కాకుండా ఇంకా ఏయే విషయాలపై మీకు ఆసక్తి ఉంది?

"సంగీతం అంటే నాకు ప్రాణం. నేనెప్పుడూ సంగీతంలోనే లీనమైపోతుంటాను. ఇక దేని గురించి నాకు ఆలోచన రాదు"

మీ ఫ్యామిలీ గురించి ఏమైనా...

"నాకు ఇద్దరు పిల్లలు. అందరూ అంటుం టారు. మీ పిల్లలు కూడా మీలాగే ఈ రంగం లోకి వస్తారా అని. దానికి నేను సమాధానం చెప్పలేను.

నేను ఎప్పుడూ వారి కెరీర్ విషయాన్ని వారి నిర్ణయానికే విడిచిపెట్టేస్తాను. వారికి ఎప్పుడూ నేను అండగా ఉండడానికే ప్రయ త్నిస్తాను. అయినా వాళ్లింకా చిన్న వాళ్లు కదా!"

- బీ.కే ●

శ్రీమతిగారి మధుమేహం... జిందాబాద్

ఆమె కమ్మగా మాట్లాడి ఎరుగదు. తీయనైన సంభాషణ అసలామె డిక్షనరీలోనే లేదు. కాకరకాయలా చేదుగా ఉంటాయి ఆమె మాటలు. స్వీట్లు ఇష్టంగా తింటుందో లేదో గానీ స్వీట్‌గా మాట్లాడటం ఆమెకు ఎంతమాత్రం తెలియదు. అలాంటి శ్రీమతికి 'షుగర్' ఎలా వచ్చిందో సదరు భర్తగారి చిన్ని బుర్రకి ఒక పెద్ద పజిల్‌గా మారింది. పైగా ఈ షుగర్ తగ్గడానికి ఎవరికి తోచినట్లు వారు ఉచిత సలహాలు ఇవ్వడం, పరామర్శించడం మొదలుపెట్టారు. 'సంతోషి' అందించిన ఈ వ్యంగ్య కథను చదవండి

శ్రీమతి శివపార్వతి పలుకులు కాకరకంటే చేదుగా అనిపిస్తాయి. తను కటువుగా మాట్లాడుతున్నాననే బాధ కూడా లేదు. అలాంటి ఆమెకు మధుమేహం రావడానికి కారణాలు ఏమై ఉంటాయో తెలియక తికమకపడుతున్నాడతడు. ఒకరోజు చుట్టం చూపుగా అతడి మరదలు ఇంటికి వచ్చింది. ఆమె దగ్గర షుగర్ టెస్ట్ చేసే చిన్నపాటి పరికరం ఒకటుంది. ఆమె ఆ మహా పరికరాన్ని బ్యాగ్‌లో నుంచి తీసింది. సరిగ్గా అదే సమయంలో శ్రీమతి శివపార్వతి హాల్లోకి ఎంటరైంది. ఆమెను చూస్తూనే ఎక్కడలేని ప్రేమ ఒలకబోస్తూ 'హాయ్ సంధ్యా! నువ్వు డాక్టరయ్యావులే. ఎంతసేపూ మీ బావ సంగతేనా... మా గురించి పట్టించుకునేదేమైనా ఉందా' అంటూ శ్రీమతి శివపార్వతి మిడిసిపడింది.

సంధ్య ఏమీ మాట్లాడలేదు...

భర్త, ఇంట్లో వాళ్లవైపు చూస్తూ 'వీళ్లకేమైంది... వీళ్లింతేలే... ఏదీ పట్టించుకోరు' అంటూ శ్రీమతి శివపార్వతి నిష్ఠూరాలాడుతూనే తనకోసారి షుగర్ టెస్ట్ చేయమంటూ సంధ్యకు ఆర్డర్ జారీ చేసింది. ఏదైనా తేడా ఉంటే ఇప్పుడే తేలిపోతుంది. అసలు వీళ్ల మధ్య నన్ను ఉండనిస్తారో లేదో' అంటూ ఒకింత అసహనం వ్యక్తం చేసింది.

శ్రీమతి శివపార్వతి మాట పూర్తికాకుండానే సంధ్య షుగర్ టెస్టర్ తీసి బ్లడ్ టెస్ట్ చేసింది.

ఒకింత నిట్టూర్పు విడుస్తూ 'నువ్వు ఇకనుంచి స్వీట్లు తగ్గించాలి అక్కా' అంటూ సలహా ఇచ్చింది.



'అలా చెప్పమ్మా. స్వీట్లు తినడం దాదాపు మానుకోవాలని, స్వీట్‌గా, హాయిగా మాట్లాడమని సలహా ఇవ్వు' అంటూ భర్త భోలాశంకర్ వంత పాడాడు.

అంతే... శ్రీమతి దిగ్గున లేచింది. మరింత మిడిసిపడింది.

'అంతేనమ్మా సంధ్యా భయపడినంతా జరిగింది. నాకింతవరకు ఏ టెస్టూ చేయించలేదు. నాకేదో అవ్వాలని ఈయన కోరుకున్నట్టు లేదు' అంటూ మరోసారి తన భర్తను నిష్ఠూరాలాడింది. శ్రీమతి శివపార్వతి ఇంకా ఏదో చెప్పబోతుంటే 'నువ్వు అనవసరంగా హైరానా పడుతున్నావు' అంటూ భోలాశంకర్ అడ్డుపడ్డాడు. షుగర్‌తోపాటు బీపీ కూడా ఎక్కువైతే బాధపడేది మనమే కదా' అంటూ ఆమెకు నచ్చచెప్పే ప్రయత్నం చేసాడు.

స్వీట్లు బాగా తగ్గించమని చెల్లెలు సంధ్య చెప్పగానే శ్రీమతి శివపార్వతికి అర్థమైపోయింది. తనకి షుగర్ కంప్లయింట్ అని. అదే పనిగా ఆలోచిస్తూ బాధపడుతోంది. భర్త, కుటుంబసభ్యులు ఆమెకు ధైర్యం చెప్పారు.

'మనం ఎవరింటికైనా వెళ్లినప్పుడు షుగర్‌లెస్ టీ అడిగితే మనల్ని ధనవంతులనుకుంటారు. చక్కెర లేకుండా, ఉప్పు లేకుండా చప్పటివి తింటే అదోలా చూస్తారు. ఇవన్నీ కామనే. షుగర్, బీపీ లాంటివి ధనవంతులకే వస్తాయని చాలామంది అనుకుంటారు'

భర్త ఓదార్పు మాటలతో శ్రీమతి శివపార్వతి మనసు ఒకింత కుదుటపడింది. దీన్ని గురించి అతిగా ఆలోచించకుండా ఇకపై తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టాలి. అసలే శ్రీమతికి మందులు, వైద్యచికిత్సలంటే మహాశ్రద్ధ అని మనసులో అనుకున్నాడు భోలాశంకర్.

ఇప్పుడు సీన్ మారిపోయింది. ఆ బిల్డింగ్‌లో ఉండే మహిళలు కలిసినప్పుడల్లా శ్రీమతి శివపార్వతి గురించే టాపిక్. తనకి షుగర్ కంప్లయింట్ అని శ్రీమతి 'గొప్ప'గా ఫీలయిపోతూ మందులు, చిట్కా వైద్యం గురించి సగర్వంగా చెప్పేస్తోంది. ఛాన్స్ దొరికినప్పుడల్లా ఇదే డిస్కషన్. ఉచిత సలహాలు పారేసేవాళ్లు కొందరు, ఏకంగా స్పీచ్‌లే ఇచ్చేవాళ్లు కొందరు.

ఆ రోజు ఆదివారం. సాయంత్రపు నీరెండలో ఇంట్లోవాళ్లంతా కూర్చుని ఏవో ముచ్చట్లాడుతున్నారు. పక్క ఇంట్లో ఉండే శర్మగారు వచ్చారు. శ్రీమతి శివపార్వతి టీ తెచ్చి ఇవ్వగానే 'షుగర్‌లెస్...తాగుతారా' అందరూ అడిగారు కోరస్‌గా. శర్మగారికి 'కేసు' అర్థమైపోయింది.

'షుగర్ కంప్లయింట్‌తో పెద్ద చిక్కేనండి వదినగారూ. మనసుకి స్థిమితం ఉండదు. అయినా డోంట్‌వర్రీ. మీరేం గాభరాపడకండి. కాకరకాయ రసం తీసి ఒక వస్త్రంలో పిండి వడబోసి తాగండి. రోజూ రెండుమూడుసార్లు కాకరజ్యూస్ తాగితే షుగర్ బలాదూర్' అంటూ సలహా పారేసాడు శర్మగారు.

శర్మగారి సలహా తుచ తప్పక పాటించాడు శ్రీమతిగారి భర్త భోలాశంకర్. క్షణాల్లో కాకరకాయలు ఇంట్లో ప్రత్యక్షమయ్యేవి. పాపం శ్రీమతి ముఖం అదోలా పెట్టి జ్యూస్ తాగలేక తాగలేక గుటకలు పట్టి ఏదో అయిందనిపించేది. భర్త, కుటుంబసభ్యులు కొంత ఫ్లాష్‌బ్యాక్‌లోకి వెళ్లి పాత సంగతులేవో గుర్తుకు తెస్తూ ఆమెకు నచ్చచెప్పే ప్రయత్నం చేసేవారు.

ఈ టాపిక్ ఇంతటితో అయిపోలేదు.

కాకర వైద్యం కంటిన్యూ చేస్తోంది శ్రీమతి. ఓ ఫైన్ మార్నింగ్ ఆమె స్నేహితురాలు ప్రత్యక్షమైంది. మధుమేహం ఎలా తగ్గించుకోవచ్చో శ్రీమతి శివపార్వతికి ఓ సలహా పారేసి మరీ వెళ్లింది. కాకరరసం పాత పద్ధతంటూ కొట్టి పారేసింది. లేటెస్ట్ ట్రీట్‌మెంట్ వేపాకులేనంది. సాల్ట్ బిస్కెట్లు తిన్నంత హాయిగా వేపాకు తినమని ఒక డిక్రీ జారీ చేసింది. ఇక నీ జోలికి షుగర్ రానేరాదంటని తేల్చేసింది.

'అరే....! మేకలు వేపాకులు తినడం లేదా? వాటికెప్పుడైనా షుగర్ కంప్లయింట్ వచ్చిందా?' అదేదో గొప్ప విషయం చెప్పినట్లు పోజొకటి ఇచ్చింది ఆమె స్నేహితురాలు. స్నేహితురాలి స్టేట్‌మెంట్ వింటూనే భర్త భోలాశంకర్‌వైపు అదోలా చూసింది శ్రీమతి శివపార్వతి.

ఇంకేముంది క్షణాల్లో బుట్టెడు వేపాకు ఇంట్లోనే సిద్ధం.

సలహాల పర్వంలో మరో పాత్ర శ్రీమతి పిన్ని. ఒకరోజు చుట్టం చూపుగా వచ్చిన ఆమె షుగర్ వ్యాధిపై ఏకంగా మినీ స్పీచే ఇచ్చింది.

'నాన్సెన్స్... కాకరకాయ, వేపాకు ఏమిటీ వైద్యం...' అంటూ చిందులు తొక్కిందామె. అవన్నీ పాతకాలపు మోటు పద్ధతులంటూ కొట్టి పారేసింది.

'చక్కగా... కిలో బెండకాయలు తెచ్చి నీళ్లలో పడేయ్. ముక్కలు కట్ చేసి రాత్రి నీళ్లలో వేసి అలా నానబెట్టిన నీళ్లు రోజూ ఉదయాన్నే ఏమీ తినకముందు పరగడుపున తాగావంటే మధుమేహం పరారీ. వింటున్నారా అల్లుడూ' అంటూ వరస కలిపి మరీ భోలాశంకర్ వైపు చూసి గట్టిగా చెప్పింది.

'పావుకిలో బెండకాయ ముక్కలు మాత్రం నీళ్లలో వేసి మిగతావన్నీ ఎంచక్కా కూర వండుకుంటే ఆ రుచే వేరు. అసలే నాకు ఆ కూరంటే ఇష్టం కూడాను' సాగదీసి రాగాలు తీసి మరీ చెప్పిందావిడ. శ్రీమతి శివపార్వతి వాళ్ల పిన్ని స్పీచ్ ఇంకా పూర్తికాకుండానే బజారుకు పరుగెత్తి కిలో బెండకాయలు తెచ్చి ఇంట్లో పడేసాడు భోలాశంకర్.

ఎవరికి తోచిన సలహాలు శ్రీమతికి ఇస్తూనే ఉన్నారు. ఎవరేం చెప్పినా చేస్తోంది పాపం. సడెన్‌గా ఓ రోజు ఐదు కిలోల మెంతులు తెమ్మంటూ ఆర్డరేసింది. రోజూ నాలుగైదుసార్లు మెంతిపొడి తింటే మంచిదని ఎవరో సలహా ఉచితంగా ఇచ్చారట. ఒక్కోసారి తన శ్రీమతిని చూస్తే భోలాశంకర్‌కి జాలేస్తోంది. ఆమె ఎక్కడా వర్రీకాకుండా చూడాలనే ఈ తపనంతా. భార్యని సరిగా పట్టించుకోవడం లేదని ఎవరైనా అనుకుంటారేమోనని సదరు భర్తగారి ఆవేదన. శ్రీమతి అడిగినప్పుడల్లా తెచ్చి పడేస్తున్నాడతను. అతడి జేబులు ఖాళీ అయిపోతున్నాయి మరి.

ఒకరోజు శ్రీమతి సీరియస్‌గా టీవీ చూస్తోంది. ఇంతలో 'హెర్బల్ టీ' అడ్వర్టయిజ్‌మెంట్ ఏదో వచ్చింది. విదేశీ వనితలు హెర్బల్ టీ గురించి గొప్పగా చెప్పారు. వెంటనే శ్రీమతి శివపార్వతి మరోసారి 'టెమ్ట్' అయింది. ఆ టీ పౌడర్ తెప్పించమని భోలాశంకర్‌ని కోరింది.

'సారీ... కాదు...' అనలేకపోయాడు భోలాశంకర్. శ్రీమతి మాట ఒక ఆర్డర్ లాంటిదని అతనికి తెలుసు. ఒక్క రూపాయి తక్కువ ఐదువేలు పెట్టి టీ ప్యాకెట్ కొనక తప్పలేదు భోలాశంకర్‌కి. 'పూర్‌ఫెలో' అనేవాళ్లు లేకుండా పోయారు పాపం.

ఏదైతేనేం... శ్రీమతి ధోరణిలో ఇప్పుడు బాగా మార్పు కనిపిస్తోంది. మధుమేహం తగ్గడం సంగతి ఎలా ఉన్నా కాసింత మధురంగా మాట్లాడుతోంది. మునుపటిలా విసుగు... ఛీత్కారాలు లేవు... అప్పుడప్పుడూ చిరునవ్వు ప్రసాదిస్తోంది. ఇదంతా చూస్తుంటే గులాబ్‌జామ్ తిన్నంత సంబరంగా ఉంది భోలాశంకర్‌కి.

ఇలా... క్యాలెండర్‌లో పేజీలు తిరిగిపోతున్నాయి.

వన్ ఫైన్ మార్నింగ్ శ్రీమతి శివపార్వతి చెల్లెలు సంధ్య మళ్లీ 'సీన్'లో కొచ్చింది. సంధ్య గుమ్మంలో అడుగుపెట్టిందో లేదో శ్రీమతి గబగబా ఆమె దగ్గరకెళ్లి ముందు తనకి షుగర్ టెస్ట్ చెయ్యమని చిన్న పిల్లలాగా మారాం చేసింది. సంధ్య టెస్ట్ చేసి షుగర్ లేదని అంతా 'నార్మల్'గానే ఉందని చెప్పింది. అంతే... శ్రీమతి శివపార్వతి సంతోషానికి అవధుల్లేవు. ఒక్కసారి ఆనందంతో హైజంప్ చేసినంత పనిచేసింది.

అసలు సంగతేమిటంటే, ఆ రోజు సంధ్య తెచ్చిన షుగర్ టెస్టర్ సరిగా పనిచెయ్యలేదట. శ్రీమతికి అసలు షుగర్ కంప్లయింటే లేదు. తన పొరపాటుకు బాధపడుతూ సంధ్య బావగారిదగ్గరికొచ్చి సారీ చెప్పింది నెమ్మదిగా.

శ్రీమతికి షుగర్ కంప్లయింట్ లేదన్న సంగతి కంటే ఆమె వ్యవహారశైలిలో, 'డైలాగ్ డెలివరీ'లో ఎంతో మార్పు వచ్చినందుకు ఎంతో సంతోషమేసింది భోలాశంకర్‌కి. అతనాశించింది కూడా అదే. ఎంతో బీభత్సంగా మాట్లాడి బాధపెట్టిన శ్రీమతి ఇలా కాకర జ్యూస్ తాగడం, మెంతిపొడి, వేపాకు తినడం... ఇవన్నీ చూసి పైకి బాధ అనిపించినా మనసులో మాత్రం ఏదో తెలియని ఆనందంగా ఉంది భోలాశంకర్‌కి. ●

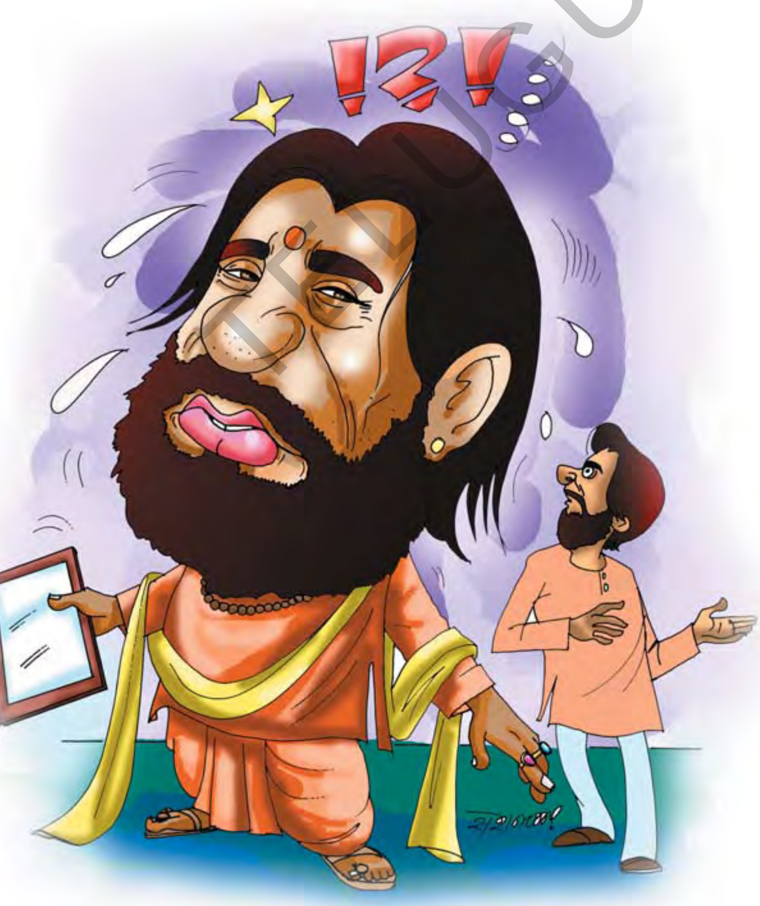
ధార్మిక ఉపన్యాసాలిచ్చే స్వామీజీ సభల్లో ఎక్కువ సంఖ్యలో పాల్గొనేది అందమైన స్త్రీలే. మరి అలాంటప్పుడు స్వామీజీ

బాబాగారి మేకప్!

కళావిహీనమైన ముఖంతో కనిపిస్తే ఎలా? ప్రవచనం చేసేటప్పుడు అంతే అందంగా కనిపించాలి కదా! 'కనక' అందించిన ఈ కథ చదివితే ఆయనగారి మేకప్ ఎలా ఉందో మీకే తెలుస్తుంది

స్వామీజీ చాలా అసహనంగా ఉన్నారు. రెండు రోజుల్లో నగరంలో తన ప్రసంగం ఉంది. సభను ఏర్పాటు చేసిన సమితివారు స్వామీజీ కోసం విశ్వాస పాత్రమైన ఓ బ్యూటీషియన్‌ని అరేంజ్ చేయలేకపోయారు. ఫేషి యల్ చేయించుకోకపోతే ముఖానికి 'గ్లో' ఎలా వస్తుంది. ముఖంలో కళాకాంతి లేకపోతే ఆహూతులను ఎలా ఆకట్టుకునేలా ప్రసంగం చేయగలుగుతారు? దివ్య జీవితం, దివ్య సాధన గురించి మాట్లాడేవారి ముఖంలో దివ్య తేజస్సు ప్రస్ఫుటించకపోతే ఇంకేమైనా ఉందా? ముఖంలో కళ ఎలా వచ్చిందన్నది ఇక్కడ అప్రస్తుతం. అది దివ్య జీవన విధానాన్ని ఆచరించడంతోనా, లేక ఖరీదైన ఫేషియల్ మసాజ్‌తోనా అనేది ముఖ్యం కానేకాదు!

అయినా స్వామీజీ జీవితంలో శుద్ధత, పవిత్రత అనేది ఏం మిగిలిందని? ఆయన దివ్య జీవితం సాగించడానికి ధనియాల పొడినీ, మిరియాల చూర్ణాన్నీ స్వామీజీ శిష్యులు సభల దగ్గర ప్రసాదంగా అమ్ముతుంటే పవిత్రత అనేది పాత సినిమా హీరోయిన్లా సిగ్గుపడి పారిపోతుంది. ఆయన దగ్గరకి మాత్రం ఎందుకు వస్తుంది? అయినా మన స్వామీజీకి మాత్రం పవిత్రత, శుద్ధ జీవితం గురించిన బాధేం ఉంది గనుక! హాయిగా గడుస్తున్న విలాస జీవితాన్ని వదిలి ఎండుటాకులా ఉండాలని ఆయనెప్పుడన్నా కోరుకున్నాడా? లేదా బ్రహ్మాండమైన ఆశ్రమం, శిక్షణ నుంచి మొదలుకుని చికిత్సల వరకూ జరిగే వ్యాపారం, దేశ, విదేశాలలో పాదాలకు మొక్కుతూ కోరింది వెంటనే సమర్పించే భక్తకోటి... ఇదంతా అంత తేలిగ్గా లభించిందా? అందుకు చాలా కష్టపడాల్సి వచ్చింది కదా! పాపం చేయడం తేలికే. కానీ పుణ్యం అనే ఆధ్యాత్మిక ముసుగు తొడుక్కొని పాపం చేయడం అంటే చాలా కష్టం. మహామహులకే చెమటలు పోస్తాయి మరి!



'సరే ఇంతకీ ఆ మేకప్‌మేన్ ఎక్కడ?' స్వామీజీ మరింత ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. ఫేషియల్ మసాజ్ మాత్రమే కాదు. ఆయన తన గడ్డాన్ని కూడా ట్రిమ్ చేయించుకోవాలి. పబ్లిక్‌లోకి అడ్డదిడ్డంగా పెరిగిన గడ్డంతో వెళితే విలువ ఉండదు కదా! అలా ఎగుడు, దిగుడు గడ్డం, ఎండిపోయిన ముఖంతో ప్రజల ముందుకు వెళ్లడం పిచ్చితనమే అవుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక సభలకు వచ్చే భక్తుల్లో అంద మైన స్త్రీలు భారీ సంఖ్యలోనే ఉంటారు. మరి కళా విహీనమైన ముఖంతో వారి ముందు ప్రసంగం చేస్తే బాగుంటుందా? ఆయన తన గడ్డానికి పెద్ద ట్రేడ్ మార్క్. తన ఆకర్షణీయమైన గడ్డం తోనే ఆయన మిగిలిన బాబాలను, స్వామీజీలను చిత్తు చేశాడు మరి. స్వామీజీ గడ్డంలో ఏదో సమ్మోహన శక్తి ఉంది అని భక్తజనం చెప్పుకుంటుంటారంటే దాని శక్తి ఏమిటో మీకు అర్థం అయ్యిందనుకుంటాను.

ఆధ్యాత్మిక సభకు సంబంధించిన అన్ని ఏర్పాట్లూ పూర్తి అయ్యాయి. స్వామిజీ ప్రత్యేక భక్తులు నగరానికి వారం ముందే వచ్చి పోస్టర్లు అంటించారు. ఆయనలో లేని గొప్పతనాన్ని ప్రచారం చేయడంలో వారు సఫలీ కృతు లయ్యారు. అద్భుతమైన వేదిక తయారైంది. స్వామిజీ తయారు చేసిన మందులు, ఆయన పోస్టర్లు, ప్రవచనాల సీడీలు, పత్రికలు అమ్మేందుకు స్టాల్స్‌ను సిద్ధం చేసేసారు. ఇందులో ఒక ముఖ్యమైన స్టాల్ ఉంది. 'డబ్బు అన్నిటికంటే పాపిష్టిది' అనే బాబా ప్రత్యేక ప్రసంగాన్ని వినేందుకు ఎక్కువ చందా కట్టి ముందు వరసలో కూర్చునే అవకాశాన్ని ఈ స్టాల్‌లో పొందవచ్చు.

పాపం భక్తులు అలా ఎక్కువ డబ్బు కట్టే తామిలా ముందు వరుసలో కూర్చునే భాగ్యం పొందామని అనుకుంటారు. అదే డబ్బు బాబాగారికి పాపిష్టిది ఎలా అయ్యిందని అడిగారు. ఒకవేళ అడిగితే ఆయన సమాధానం చెప్పడానికి మరో గదిలోకి అనుమతిస్తానంటారు. అందులోకి వెళ్లేందుకు వారు మరికాస్త డబ్బు సమర్పించుకోవాల్సి వస్తుంది. ఇలా డబ్బులో ఉన్న పాపిష్టితనం గురించి తెలుసుకునేందుకు భక్తులు డబ్బును సమర్పిస్తూ చివరకు తమంతట తామే డబ్బు మహా చెడ్డదని తెలుసుకోగల్గుతారు.

అసలిదంతా జరగాలంటే ముందు స్వామీజీ తమ ప్రవచనాన్ని వినిపించాలిగా! దీనికోసం ముఖానికి 'గ్లో'ని తీసుకువచ్చే ఫేషియల్ తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలి. ప్రపంచంలో ఎంతగా పాపం పెరిగిపోయిందో చూడండి. ఓ సాధువుగారికి మేకప్ చేసేందుకు ఒక్క నమ్మకస్తుడైన మేకప్‌మేన్ దొరకడం లేదు. ఇదంతా ఆలోచిస్తూ స్వామీజీ వాచీలో టైమ్ చూశాడు. గడియారం ముళ్లు వాటి పని అవి చేసుకుపోతున్నాయి. మిగిలిన వారితో నిమిత్తం లేకుండా!

అంతలో స్వామీజీ సెక్రటరీ అక్కడికి వచ్చాడు. వస్తూ ఓ మంచి కబురు కూడా తీసుకువచ్చాడు. స్వామీజీగారి మేకప్ కోసం మేకప్ మేన్ దొరికాడట. అది వింటూనే స్వామీజీ ముఖం వెలిగిపోయింది. ●

కథా సంపుటి, గృహశోభ, సెప్టెంబర్ 2010

వ్యక్తిగత సమస్యలు

ప్ర: నేను 25 సంవత్సరాల వివాహితను. మూడు సంవత్సరాల కొడుకుకు తల్లిని. నా భర్త వంశ పార్యపరంగా వచ్చిన వ్యాపారం చేస్తుంటారు. నన్ను, తన కొడుకుని చాలా ప్రేమిస్తారు. కానీ అతనిలో ఒక పెద్ద లోపం ఉంది. అతను ప్రతిరోజు మద్యం సేవిస్తారు. ఈ విషయం మా అత్తగారికి చెబితే ధనవంతులైన యువకులకు ఇలాంటి అలవాటు ఉండడం సహజమే అంటున్నారు.

'మీ మామగారు యవ్వనంలో అలాగే తాగేవారు. కానీ వయసు పెరిగే కొద్దీ అలవాటు తగ్గిపోయింది' అని చెబుతుంది? నేనేం చేయాలి?

మీ భర్తను ఏదైనా 'డి అడిక్షన్ సెంటర్'కు తీసుకుని వెళ్లండి. అక్కడ చికిత్స చేయిస్తే మద్యం సేవించే అలవాటు మానుతారు. కానీ దీనికోసం మీరు మీ భర్తను మద్యం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని, మద్యం కారణంగా రకరకాల జబ్బులు వస్తాయని చెప్పి, అతడిని మానసికంగా సిద్ధం చేయాల్సి ఉంటుంది.

మీరు ప్రతి సాయంత్రం అతను ఏదైనా పనిలో నిమగ్నం అయ్యేలా ప్రయత్నించండి. ఒకసారి ఎవరి ఇంటికైనా తీసుకుని వెళ్లండి. మరోసారి ఎవర్నయినా పిలిపించుకోండి. సినిమాకు తీసుకుని వెళ్లండి. వీలైనంతవరకు మీ భర్త దగ్గర ఎక్కువసేపు గడపండి. అతను ఒంటరిగా ఉండకుండా ప్రయత్నించండి.

●

ప్ర: నేను 19 సంవత్సరాల యువతిని. నేను మా కులానికి చెందిన యువకుడిని గత రెండు సంవత్సరాలుగా ప్రేమిస్తున్నాను. యువకుడు అందంగా, స్మార్ట్‌గా ఉంటాడు. బ్యాంకులో పని చేస్తున్నాడు. అతని కుటుంబ సభ్యులకు నేను నచ్చాను. నా సలహాపై వారు పెళ్లి విషయం గురించి మా కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడడానికి మా ఇంటికి వచ్చారు. అయితే మాటల సందర్భంగా మా ఇద్దరి గోత్రాలు ఒకటే అని తెలిసింది. ఇదే విషయాన్ని ప్రముఖంగా ప్రస్తావిస్తూ మా తల్లిదండ్రులు ఈ పెళ్లికి నిరాకరిస్తున్నారు. ఒకే గోత్రం అయినందుకు వరుసకు మేము అన్నా, చెల్లెళ్ళు అవుతామని ఈ పెళ్లి సాధ్యం కాదని వారు అంటున్నారు.

మేమిద్దరం విచారంతో ఉన్నాం. పెళ్లి చేసుకుంటే మేమిద్దరం కలిసి చేసుకోవాలనీ, మరెవరినీ చేసుకోరాదని లేకపోతే జీవితాంతం ఇలాగే ఉండిపోవాలని దృఢంగా నిర్ణయించుకున్నాం. అబ్బాయి రిజిష్టర్ మ్యారేజ్ చేసుకుందామని సలహా ఇస్తున్నాడు. కానీ కుటుంబ సభ్యులకు బాధ కలిగించి ఇలా పెళ్లి చేసుకోవడం బాగుంటుందా?

జ: మీ తల్లిదండ్రులు ఇంకా పాత ఆలోచనలతో ఉన్నారు. ఇది చాలా విచిత్రమైన విషయం. మీరు వారిని సముదాయించడానికి శాయశక్తులా ప్రయత్నించండి. ఒకవేళ వారు ఒప్పుకోకపోయినా మీరిద్దరు పరస్పరం పెళ్లి చేసుకోవాలని దృఢంగా నిర్ణయించుకుంటే రిజిష్టర్ మ్యారేజ్ చేసుకున్నా మంచిదే.

ఇక కుటుంబ సభ్యుల వ్యతిరేకత గురించి చెప్పాలంటే వారు ఆలస్యంగానైనా సరే ఈ సంబంధాన్ని ఒప్పుకుంటారు. మీ అత్తగారు ఈ పెళ్లిని ఒప్పుకుంటున్నారు. కాబట్టి మీకు భవిష్యత్తులో ఎలాంటి సమస్య ఉండదు.

●

ప్ర: నేను 21 సంవత్సరాల యువకుడిని. నాది బీహార్ రాష్ట్రం. ఇక్కడ ఢిల్లీలో పేయింగ్ గెస్ట్‌గా ఉంటున్నాను. మా ఇంటి యజమానురాలి కుమార్తె అసభ్యంగా బట్టలు వేసుకుని ఎప్పుడంటే అప్పుడు నా గదిలోకి వస్తుంటుంది. ఆమె వయసు 16 సంవత్సరాలు. పాఠశాలలో చదువుకుంటుంది. ఆమె తన శరీరాన్ని ప్రదర్శించే దుస్తులు, హావభావాలు చూసి నేను చలించిపోతాను. ప్రస్తుతం ఏదో విధంగా నన్ను నేను కంట్రోల్ చేసుకోగలుగుతున్నాను. కానీ ఎప్పుడు పెడదారి పడతానోనని భయపడిపోతున్నాను. ఇలా జరిగితే నా దృష్టిలో నేనే దిగజారిపోతాను.

'మీకు చెడ్డ పేరు వచ్చేలా ఏ



పని చేయను' అని నా తల్లిదండ్రులకు హామీ ఇచ్చి వచ్చాను. మా తల్లిదండ్రులకు సంపాదించే ఒకే ఒక్క కొడుకుని నేను. వారు నాపై ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్నారు. నా గదిలోకి ఆమె రాకుండా నేనేం చేయాలి. మందలించాలా?

జ: పెద్ద నగరాలలో టీనేజీ అమ్మాయిల దుస్తుల ప్రదర్శన, ప్రవర్తన కొంచెం భిన్నంగా ఉంటుంది. మీకు ఇది ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తుండవచ్చు. మీరు ఎప్పుడంటే అప్పుడు నా గదిలోనికి రావద్దని, నాకు డిస్టర్బ్ అవుతుందని ఆ అమ్మాయిని సముదాయించే ప్రయత్నం చేయండి. తమ వయసులో ఉన్న వారి తోడు కావాలని ఈ వయసు అమ్మాయిలకు అనిపిస్తుంటుంది.

మీరు నైతికం, అనైతికం అనే విషయాలను వదిలిపెట్టి వ్యవహారికంగా ఆలోచించండి. ఆమె మిమ్మల్ని రెచ్చగొట్టి మిమ్మల్ని వలలో వేసుకుని మీపై ఆరోపణలు చేసే అవకాశం ఉంటుంది. ఇదే నిజమైన భయం అయితే వదిలిపెట్టండి లేదా స్నేహాన్ని కొనసాగించండి.

●

ప్ర: నేను 60 సంవత్సరాల మహిళను. మా వారు రిటైర్ అయ్యారు. మాకు మూడంతస్తుల ఇల్లు ఉంది. పై రెండు అంతస్తులలో మా కొడుకులు తమ తమ కుటుంబంతో ఉంటారు. కింది భాగంలో మేము విడాకులు తీసుకున్న కుమార్తెతో కలిసి ఉంటున్నాం.

మా కూతురు వయసు 35 సంవత్సరాలు. ఈ భవంతిలోని కింది భాగానికి సరిపడే డబ్బు మా కూతురికి ఇవ్వాలనుకున్నాం. మా తర్వాత ఆమె జీవితం హాయిగా గడుస్తుందని మా ఆశ. కానీ ఆమె ప్రవర్తన కారణంగా మేము నవ్వులపాలు అవుతున్నాం. చిన్న ఉద్యోగం చేస్తుంటుంది. బాగా రాత్రయిన తర్వాత ఇంటికి వస్తుంది. మా కుటుంబ సభ్యులెవరికీ ఈ విషయం నచ్చడం లేదు. వీధిలో ఉన్నవారు రకరకాలుగా చెప్పుకుంటున్నారు. నువ్వు ఇంట్లోనే ఉండమని చెబితే నాకు బోర్ కొడుతుందని అంటున్నది. మేమేం చేయాలి?

జ: ఇంటి బయట ఆమె మిత్రులు మహిళలు లేదా పురుషులైనా సరే కలుసుకుంటూ ఉంటే అభ్యంతరం చెప్పకండి. మీ కుమార్తెను ఆమె మనసుకు నచ్చినట్లు జీవించనీయండి. కుటుంబం, సమాజం గురించి పట్టించుకోకుండా మీరు ఆమె భద్రత గురించి పట్టించుకోండి. మీ కూతురి వయసు తక్కువ. ఆమె మనసులోని అభిప్రాయాన్ని తెలుసుకుని మళ్లీ పెళ్లి చేయండి. ఇంకా ఆమెకు చాలా భవిష్యత్తు ఉంది. ఆర్థికంగా మీరు ఆమెను ఆదుకోవాలని అనుకున్నా ఆమెకు ఒక జీవిత భాగస్వామి కావాలి. కాబట్టి ఈ విషయం వైపు దృష్టి సారించండి. ●

మీ సమస్యలకు సమాధానాలు "గృహశోభ"లోనే ప్రచురించబడతాయి. ఇందుకోసం చిరునామా వ్రాసి స్టాంపు అంటించిన కార్డు గానీ, ఏ విధమైన డబ్బుగాని పంపవద్దు.
మీ సమస్యలను మాకు పంపవలసిన చిరునామా : 'వ్యక్తిగత సమస్యలు' గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.

మత్తు వదలరా, నిద్దుర మత్తు వదలరా...

● నళిని

'జస్ట్ రిలీఫ్' కోసం మీరు వాడే మత్తు మందులు మిమ్మల్ని బానిసలుగా మార్చివేస్తాయి. వాటితో మీ శరీరం పూర్తిగా నియంత్రణ కోల్పోతుంది. కాబట్టి వీటిని వాడే ముందు డాక్టర్‌ని సంప్రదించండి. అతని సలహా తీసుకుని మాత్రమే వాడండి. లేకపోతే మీ ప్రాణాలకే ప్రమాదం

దేశ రాజధాని న్యూఢిల్లీలోని సంపన్నులు నివసించే కరోల్‌బాగ్‌లోని సన్ సిటీ హోటల్‌లో కొంతకాలం క్రితం ఓ జపాన్ మహిళ అనుమానాస్పద స్థితిలో మరణించింది. ఆమెతోపాటు ప్రియుడు కూడా అక్కడే స్పృహతప్పి పడి ఉన్నాడు.

రెండు రోజుల కిందటే వారిద్దరూ టిఫిన్లు చేశారు. మర్నాడు ఉదయం ప్రియుడు హోటల్ రిసెప్షన్‌కు ఫోన్ చేసి ఆమె పరిస్థితి విషమంగా ఉందని చెప్పాడు.

సిబ్బంది వెళ్లి చూసేసరికి ఆమె మరణించగా ప్రియుడు స్పృహ కోల్పోయి ఉన్నాడు. ఆక్షణంలో డాక్టర్‌ను పిలవాల్సిన హోటల్ యాజమాన్యం పోలీసులను పిలిచింది. దీంతో వారు వచ్చి పరిస్థితిని చూశారు. మరణించిన మహిళ మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టంకు, ప్రియుడిని ఆసుపత్రికి తరలించారు. అప్పటికే అతను పూర్తిగా మత్తులో ఉన్నాడు. పోలీసులు పిలవగా వచ్చిన డాక్టర్ ఆ ప్రియుడిని పరీక్షించాడు. మత్తు మందు ఎక్కువ తీసుకోవడంతో ఈ పరిస్థితి తలెత్తిందని చెప్పాడు.

చిటికెలో మత్తు మందులు లభ్యం

ఇంతకు ముందు మనం చదివిన సంఘటనకు కారణం మత్తు మందు ఓవర్ డోస్‌లో తీసుకోవడమే. ఇలాంటి మత్తు పదార్థాలు పట్టణాల్లో, నగరాల్లో చాలా తేలికగా లభించడంతో యువతీ, యువకులు వాటి వెంట పడుతున్నారు. 'సైకోట్రోపిక్' లాంటి మందులు విచ్చలవిడిగా విక్రయిస్తుండడంతో వాటిని తీసుకున్న యువత మత్తులోకి జారుకుంటోంది. నిద్రలేమిని పోగొట్టడానికి, మానసిక ప్రశాంతత కోసం, టెన్షన్ తొలగించడానికి డాక్టర్లు ఈ మందులను రాస్తారు. ఇవి మానసిక రోగులపై ప్రభావం చూపి వారికి వెంటనే ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలా కాకుండా, డాక్టర్ సలహా తీసుకోకుండా ఈ మందులు అధిక మోతాదులో వాడితే ప్రాణం మీదకు వస్తుంది. వెంటనే రిలీఫ్ కోసం ఈ మందులను వాడడం ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. ఈ మందులు మనిషి నాడీ వ్యవస్థపై పని చేసి వాటిని తమ స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకుని మనిషిని తమ బానిసగా మార్చేస్తాయి.



మత్తుకు బానిసలు

మత్తు మందులకు అలవాటుపడిన వ్యక్తి గురించి ఆ కుటుంబీకులకు కూడా కొన్నిసార్లు తెలియకపోవచ్చు. వాళ్లు అంత రహస్యంగా వాటిని వాడుతూ మత్తుకు బానిసలవుతారు.

ఈ మందులు వాడటానికి మూడు కారణాలున్నాయి. 1. మానసిక రోగులకు వీటిని అందజేస్తారు. 2. వేరే మందులు ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు వాటి ప్రభావం నుంచి తప్పించుకునేందుకు 3. బాధ నుంచి తక్షణ ఉపశమనానికి వీటిని సొంతంగా కొనుగోలు చేసి మింగేస్తుంటారు.

ఇది చాలా ప్రమాదకరమని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. అయితే ఇలా మత్తు మందుకు బానిసలైన వారు హఠాత్తుగా వాటిని మానేయడం కూడా ప్రమాదానికి దారి తీస్తుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో అతని మానసిక పరిస్థితి అదుపు తప్పి ఉన్మాదిలా మారిపోతాడు.

అప్పుడు మళ్లీ మత్తును అధిక మొత్తంలో తీసుకుని మరింత ప్రమాదంలోకి వెళతాడు. తలనొప్పి, జ్ఞాపకశక్తి, కంటి చూపు దెబ్బతినడం, లాంటి సమస్యలను కొని తెచ్చుకుంటాడు. ఒక్కోసారి ఈ మందులు దొరకనప్పుడు ఆత్మహత్యకు కూడా ప్రయత్నిస్తాడు.

ప్రాణాలు హరించే డ్రగ్స్

ట్రాంక్విలైజర్స్ : ఇవి మైనర్, మేజర్ అనే రెండు రకాలున్నాయి. మైనర్ డోసు నిద్రలేమి, డిప్రెషన్ లాంటి చిన్న సమస్యలకు వాడతారు. ఇది నాడీ వ్యవస్థలో చురుగ్గా పని చేసి నిద్రలేమి వంటి సమస్యలను కంట్రోల్ చేస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు వాడే మందులను 'బెంజోస్' అంటారు. బెంజోస్, లిబరియా, ఎగ్జోనెక్స్ ఎటివాన్, వైలియా. స్లీపింగ్ పిల్స్ విషయానికొస్తే రెస్టోరిల్, హెల్సియోన్, సిరెక్స్, డల్మైన్ లాంటి రూపాల్లో లభిస్తాయి.

మేజర్ ట్రాంక్విలైజర్స్ : వీటిని మనో వికారానికి, మతిభ్రమించినప్పుడు డాక్టర్ సూచనమేరకు వాడతారు. 'హెల్డోన్, నెవెన్, మెలెరిల్' లాంటివి ఈ వర్గంలోకి వస్తాయి.

బెంజోస్ మందులు ఆల్కహాల్ మాదిరిగా శరీరంపై ప్రభావం చూపుతాయి. మద్యం మానుకోవాలనుకునే వారిలో వచ్చే సమస్యలు చేతులు వణకడం, చిరాకు, ఆందోళన మాదిరిగానే ట్రాంక్విలైజర్స్ మధ్యలో మానేసినా వస్తాయి. ఈ ట్రాంక్విలైజర్స్‌కు అలవాటు పడ్డవారు మధ్యలో మానుకోలేరు. మానేసినా తట్టుకోలేరు. అందుకే వీటికి దూరంగా ఉండడం మంచిది.

మానసిక వైద్యనిపుణులు ఏమంటున్నారంటే ట్రాంక్విలైజర్స్, సైకోట్రోపిక్ మందులను, ఇంజక్షన్లను రోగి స్థితిని బట్టి వాడాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మద్యం, పొగాకు లాంటి వాటితో కలిపి తీసుకోకూడదు. రెండూ మత్తు పదార్థాలే. ఇవి రోగిని మరింత ఉత్తేజభరితున్ని చేసి అతనిలో విరోధ భావనను నిద్ర లేపుతాయి. రోగి నాడీ వ్యవస్థపై, లివర్, గుండెపై దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో రోగిని రీహేబిలిటేషన్ సెంటర్‌కి తీసుకుని వెళ్లాలి. అక్కడ కౌన్సిలింగ్ ఇప్పిస్తారు. ఇక్కడ రోగికి ఒక్కసారిగా మందులు ఆపకుండా, నెమ్మది నెమ్మదిగా తగ్గిస్తారు. కొన్ని ఎక్సర్‌సైజులు చేస్తే ప్రయోజనం ఉంటుంది.

ఒకవేళ రోగికి ప్రారంభంలోనే వచ్చినట్లయితే వారికి యాంటీ సైకోటిక్, యాంటీ డిప్రెసెంట్, యాంటీ యాంగ్జైటీ, నిద్రలేమికి తక్కువ పొటెన్సీ ఉన్న మందులను (రెస్టోరిల్, కొలెంజాయిపిన్, స్లీప్‌డిక్, ప్లాక్సిటిక్, స్పెటిరెలింట్) ఇస్తారు.

డాక్టర్ ఎక్కువగా ఈ మందులే ప్రిస్క్రైబ్ చేస్తారు. ఈ మందులను వాడిన వారు వీటికి బానిసలు కారు. వీటితో ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. ●



మనోహరం, విలక్షణ సౌందర్యం

హెవీ ఎంబ్రాయిడరీ వెడల్పు బోర్డర్‌తో,
ఎరుపు రంగు పోల్కా డాట్‌లతో
గోల్డెన్ శారీ.

రూపం ముగ్ధ మోహనం !



చిలిపి అందం

హెవీ జర్దోసీ వర్క్‌తో
అలంకరించిన ఫిష్ షేప్‌లో
గోల్డెన్ మెరూన్
లహెంగా చోలీ.



సుందరి సౌందర్యం

గోల్డెన్ బోర్డర్‌తో
బాటిల్ గ్రీన్ క్రష్డ్
టిష్యూ లహెంగా
మ్యాచింగ్ ఎరుపురంగు చోలీ.



వసంత వనరాణి

ఆరెంజ్ బ్లూ షేడ్‌లతో
మల్టీకలర్ సీక్వెన్స్‌లో ఎంబ్రాయిడర్డ్
స్లిమ్ ఫిట్ లహెంగా, హాఫ్
షోల్డర్ చోలీ.



చూపుల చురకత్తుల రాణి

పింక్, బ్రైట్ ఎల్లో
షేడెడ్ సీక్వెన్స్‌లో
ఎంబ్రాయిడర్డ్ డిజైనర్ చీర.



సుకుమారి సొగసు, సోయగం చూడాల్సిందే!

వైట్ ఫ్లోరల్ మోటిఫ్
ఉన్న లైట్ బ్లూ చీర.



కవ్వించే కమనీయ మోహన రూపం

హెవీ ఆరీ, తిల్లే వర్కులతో అలంకరించిన గోల్డెన్ రెడ్ లహెంగా చోలీ. ●

మార్నింగ్ టిఫిన్స్



టమాటా ఫిష్

కావలసిన వస్తువులు : సోల్‌ఫిష్ - 200 గ్రా॥, గోధుమపిండి - 25 గ్రా॥, కార్న్‌ఫ్లోర్ - 25 గ్రా॥, ఆవపొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, చైనా సాల్ట్ - 1/2 చిన్న చెమ్చా, నూనె - వేయించడానికి సరిపోయేంత, మిరపపండు పేస్ట్ - 1 చిన్న చెమ్చా, టమాటా సాస్ - 3 చిన్న చెమ్చాలు, ఉల్లికాడ - 1 (కాడ మాత్రమే) తరిగిన అల్లం - 10 గ్రా॥, తరిగిన వెల్లుల్లి - 10 గ్రా॥.

తయారుచేసే పద్ధతి : చేపను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి ఆరబెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో చేప ముక్కలు, గోధుమపిండి, కార్న్‌ఫ్లోర్, ఆవపిండి వేసి కలుపుకోవాలి. ఆ సామగ్రి అంతా చేప ముక్కలకు అంతటా బాగా అతుక్కునేలా కలపాలి. వీటిని డీప్ ఫ్రై చేసి వేరుగా పెట్టుకోవాలి. ఒక ఫ్రై పాన్‌లో 3 చెమ్చాల నూనె పోసి నూనె వేడెక్కిన తర్వాత అందులో అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ వెయ్యాలి. వెల్లుల్లి ఎరుపురంగులోకి రాగానే అందులో మిరపపండు పేస్ట్, టమాటా సాస్, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. ఆ తర్వాత అందులో వేయించిన ఫిష్ వేసి ఉల్లికాడలతో అలంకరించి వడ్డించాలి.

వెల్లుల్లి రొట్టె

కావలసిన వస్తువులు : గోధుమపిండి - 200 గ్రా॥, తరిగిన వెల్లుల్లి - 50 గ్రా॥, ఎండు కారప్పొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఛాట్ మసాలా - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : కారప్పొడి, ఉప్పు, ఛాట్ మసాలా, వెల్లుల్లి ముక్కలు కలుపుకుని పెట్టుకోవాలి. గోధుమపిండి కలుపుకుని ఉండలుగా చేసుకోవాలి. అందులో మిశ్రమాన్ని నింపుకుని చపాతీలా ఒత్తుకోవాలి. తందూర్‌లో కానీ, పెనం మీద కానీ కాల్చి వడ్డించాలి.





తందూరి సలాడ్

కావలసిన వస్తువులు : గోబీ పువ్వు (3 ముక్కలు చేయాలి) - 150 గ్రా॥, పుట్టగొడుగులు - 15, పన్నీర్ - 100 గ్రా॥, ఉడికించి ముక్కలు చేసిన బంగాళాదుంప-1, పైనాపిల్ స్లయిస్ - 1.

మసాలాకు కావలసిన సామగ్రి : నీళ్లు వడగొట్టిన పెరుగు - 150 గ్రా॥, పసుపు రంగు మిరప్పొడి - 1 చిన్న చెమ్చా, జీలకర్ర పొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, గరం మసాలా - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, వాము - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఛాట్ మసాలా - 1/2 చిన్న చెమ్చా.

తయారుచేసే పద్ధతి : పెరుగులో మసాలా అంతా కలిపి అందులో కూరగాయ ముక్కలను వేసి అర్ధగంటసేపు ఉడికించాలి. ఆ తర్వాత ఒక ఓవెన్ లేదా తందూర్‌లో కూరగాయ ముక్కలను రోస్టు చేసి, ఛాట్ మసాలా చల్లి సర్వ్ చెయ్యాలి.

నవరత్న వెజ్ కుర్మా

కావలసిన వస్తువులు : క్యాబేజీ - 25 గ్రా॥, పుట్టగొడుగులు - 20 గ్రా॥, బంగాళాదుంప - 25 గ్రా॥, బీన్స్ - 15 గ్రా॥, పన్నీర్ - 25 గ్రా॥, గాజర్ - 25 గ్రా॥, పైనాపిల్ - 15 నుండి 20 గ్రా॥, తాజాక్రీం - 2 పెద్ద చెమ్చాలు.

మసాలా కోసం కావలసిన సామగ్రి : మంచి నెయ్యి - 3 చిన్న చెమ్చాలు, జీలకర్ర - 1 చిన్న చెమ్చా, టమాటా గ్రేవీ - 100 గ్రా॥, పసుపు - 1/2 చిన్న చెమ్చా, పసుపు రంగు మిరప్పొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, వేయించిన కలువపువ్వు గింజలు - 10, 12.

తయారుచేసే పద్ధతి : పన్నీర్‌ను పక్కన ఉంచి మిగిలిన కూరగాయలు అన్నీ తొక్క తీసి సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఒక మూకుడులో నెయ్యి వేసి వేడి చేసి అందులో జీలకర్ర, టమాటా గ్రేవీ వేసి ఉడకనివ్వాలి. అది ఉడికిన తర్వాత అందులో పసుపు, కారం, ఉప్పు వేసి కలపాలి. గ్రేవీ చిక్కబడిన తర్వాత అందులో తొక్క తీసిన కూరగాయలు, పన్నీర్, పైనాపిల్, కలువపువ్వు గింజలు వెయ్యాలి. చివరగా క్రీం, కొత్తిమీర, కిస్‌మిస్ వేసి అలంకరించి సర్వ్ చెయ్యాలి.





మసాలా రొట్టె

కావలసిన వస్తువులు : శనగపిండి - 200 గ్రా॥, ధనియాలు - 1 చిన్న చెమ్చా, సన్నగా తరిగిన మెంతాకు - 1/2 చిన్న చెమ్చా, జీలకర్ర - 1/2 చిన్న చెమ్చా, కొత్తిమీర - 10, 15 గ్రా॥.

తయారుచేసే పద్ధతి : పై సామగ్రిని అంతా కలుపుకుని గోరువెచ్చని నీళ్ళతో పిండి కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకుని రొట్టెలుగా ఒత్తుకుని తందూర్‌లో కానీ, పెనంమీద కానీ కాల్చుకోవాలి.





వెజ్ పాస్తా సిజ్లర్

కావలసిన వస్తువులు : తరిగిన ఉల్లికాడలు - 1, క్యాండ్ టమాటా ప్యూరీ - 200 గ్రా॥, తొక్క తీసిన టమాటా - 200 గ్రా॥, తరిగిన ఉల్లిపాయ - 1, వైట్ పెప్పర్ - 1 చెమ్చా, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, తరిగిన అల్లం - 5 గ్రా॥, తరిగిన వెల్లుల్లి - 5 గ్రా॥, తరిగిన సాలరీ లీవ్స్ - 10 గ్రా॥, నూనె - 3, 4 పెద్ద చెమ్చాలు, వెన్న - 3 పెద్ద చెమ్చాలు, ఇటాలియన్ పాస్తా - 100 గ్రా॥.

కూరగాయలు : బేబీ కార్న్ - 15 గ్రా॥, గాజర్ - 15 గ్రా॥, బ్రోకలీ - 15 గ్రా॥, బఠాణీ - 15 గ్రా॥, గోబీ పువ్వు - 15 గ్రా॥, ఎరుపు, పసుపు క్యాప్సికం - 15 గ్రా॥.

తయారుచేసే పద్ధతి : ముందుగా ఇటాలియన్ పాస్తాను ఉడికించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తొక్క తీసిన టమాటాలను చీల్చి అందులోని గింజలను తీసేసి ప్యూరీ (గుజ్జు) తయారుచేసుకోవాలి. ఒక పాన్‌లో నూనె వేడి చేసి తరిగిన ఉల్లికాడలు, ఉల్లిపాయ, అల్లం, వెల్లుల్లి ముక్కలను 5 నిమిషాలపాటు వేయించి ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న టమాటా ప్యూరీని, క్యాండి ప్యూరీని అందులో కలిపి 2 నిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. ఆ తర్వాత అందులో ఉప్పు, సాలరీ లీవ్స్ కలపాలి. దీంతో సాస్ సిద్ధమైనట్లే.

మరొక పాన్ తీసుకుని వెన్న వేడి చేసి కూరగాయలన్నింటినీ వేయించాలి. వేడి చేసిన ఒక ఇనప ప్లేటు తీసుకుని అందులో వేయించిన కూరగాయముక్కలను వెయ్యాలి. దానిపై ఇటాలియన్ పాస్తా వేసి దానిపై సాస్ వేసి సర్వ్ చెయ్యాలి.



పైనాపిల్ కేక్

కావలసిన వస్తువులు : పన్నీర్ - 200 గ్రా॥, చక్కెర పొడి - 3, 4 చెమ్చాలు, వెనీలా క్రీం - 1/2 చిన్న చెమ్చా, స్లయిస్‌లుగా కట్ చేసిన - 1 చిన్న పైనాపిల్.

అలంకరణకు : చెర్రీలు

తయారుచేసే పద్ధతి : పన్నీర్‌లో చక్కెర వేసి మెత్తగా కలుపుకోవాలి. అందులో వెనీలాను వేసి బాగా కలపాలి. పైనాపిల్ స్లయిస్‌ల్లోంచి నీళ్ళు తీసెయ్యాలి. ప్రతి స్లయిస్ మీద కొంచెం పన్నీర్‌ను పెట్టి అదిమి ఒక లావుపాటి అచ్చులాగా తయారుచేసుకోవాలి. చెర్రీతో అలంకరించి ముక్కలుగా కట్ చేసి వడ్డించాలి.

జట్‌ఫట్ జాంగ్రీలు

కావలసిన వస్తువులు : పులిసిన మినప్పిండి - 1 కప్పు, వంట సోడా - చిటికెడు, తాజా పెరుగు - 1/2 కప్పు, నూనె - వేయించడానికి తగినంత.

పాకానికి కావలసిన సామగ్రి : చక్కెర - 1 కప్పు, కుంకుమ పువ్వు - చిటికెడు, రోజ్ వాటర్ - 2 చిన్న చెమ్చాలు.

అలంకరించడానికి కావలసిన సామగ్రి : యాలకులపొడి, బాదం ముక్కలు, గులాబీ రేకులు.

తయారుచేసే పద్ధతి : మినప్పిండిలో వంట సోడా వేసి బాగా కలపాలి. ఆ తర్వాత అందులో పెరుగు వేసి బాగా కలపాలి. ఒక గిన్నెలో ఒక కప్పు నీళ్ళు చక్కెర వేసి తీగపాకం తయారుచేసుకోవాలి. అందులో కుంకుమ పువ్వు, రోజ్‌వాటర్ వేసి కలపాలి.

ఒక నాన్‌స్టిక్ పాన్‌లో నూనె వేడి చేసుకుని ఒక ప్లాస్టిక్ బాటిల్ మూతకి రంధ్రం చెయ్యాలి. అందులో పులిసిన మినప్పిండి మిశ్రమాన్ని నింపుకుని బాటిల్‌ను ఒత్తుతూ వేడి నూనెలో వృత్తాకారంలో ముగ్గుల్లాగా వేసుకుంటూ పోవాలి. బంగారం రంగు వచ్చేవరకు రెండువైపులా వేయించాలి. ఒక నిమిషం ఆగి జాంగ్రీలను పాకంలో వెయ్యాలి. అందులో రెండు నిమిషాల పాటు ఉంచి బయటికి తీసి యాలకుల పొడి, బాదం ముక్కలు, గులాబీ రేకులతో అలంకరించాలి.





చాక్లెట్ బార్

కావలసిన వస్తువులు : ప్లెయిన్ చాక్లెట్ - 350 గ్రా॥, గడ్డ కట్టిన వెన్న - 100 గ్రా॥, మిల్క్‌మెయిడ్ - 1/2 కప్పు, బిస్కెట్ పొడి - ఒక కప్పు, ఎండుద్రాక్ష (కిస్‌మిస్) - 1/2 కప్పు, తరిగిన డ్రైఫ్రూట్స్ - 1 కప్పు.

తయారుచేసే పద్ధతి : చాక్లెట్, వెన్న ఒక పాన్‌లో వేసి దాన్ని వేడి నీళ్ళపై పెట్టి కరిగించాలి. అందులో మిల్క్‌మెయిడ్‌ను వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఒక కప్పు మిశ్రమాన్ని వేరుగా పెట్టుకుని మిగిలిన మిశ్రమంలో తక్కిన సామగ్రి అంతా వేసి కలపాలి. మోల్డ్‌లో బటర్ పేపర్ పరిచి మిశ్రమాన్ని దాని మీద పరచాలి. చేతితో మిశ్రమం ఒత్తుతూ అంతా సమంగా పరచుకునేలా చెయ్యాలి. దానిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి పేరుకునేలా చేసి చాకుతో పెద్ద పెద్ద ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. వాటిని పక్కన పెట్టుకున్న కరిగిన చాక్లెట్‌లో ముంచి బయటికి తీసి మళ్లీ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకోవాలి.



పైనాపిల్ కేక్

పైనాపిల్ కేక్‌కు కావలసిన వస్తువులు : పాలు - 8 కప్పులు, నిమ్మరసం - 4 చిన్న చెమ్చాలు, చక్కెర పొడి - 4 చిన్న చెమ్చాలు, తాజా క్రీం - 2 కప్పులు, పైనాపిల్ ఎసెన్స్ - 2 చిన్న చెమ్చాలు.

తయారుచేసే పద్ధతి : అన్నీ కలిపి ఒక మోల్డ్‌లో వేసి పేరుకోవడానికి ఫ్రీజర్‌లో పెట్టాలి. అది సగం పేరుకున్న తర్వాత ఒకసారి మిక్సీలో వేసి తిప్పుకుని మళ్లీ పేరుకోవడానికి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి.

పైనాపిల్ జెల్లీకి కావలసిన వస్తువులు : పైనాపిల్ జెల్లీ - 1 ప్యాకెట్టు, పైనాపిల్ రసానికి - 1 చిన్న పండు, చక్కెర పొడి - 3 చిన్న చెమ్చాలు, నిమ్మరసం - 2, 3 చుక్కలు.

తయారుచేసే పద్ధతి : జెల్లీ ప్యాకెట్‌ను విప్పి మరుగుతున్న 3 కప్పుల నీళ్లలో దానిని వెయ్యాలి. కరిగిన జెల్లీల్లోంచి ఒకటిన్నర కప్పు తీసి పైనాపిల్ రసంలో వేసి చక్కెర, నిమ్మరసం కూడా వేసి బాగా కలిపి ఫ్రీజర్‌లో పేరుకోడానికి పెట్టాలి. మిగిలిన జెల్లీని వేరే మోల్డ్‌లో వేసి పేరుకునేలా చెయ్యాలి.

సర్వ్ చేయడానికి కావలసిన సామగ్రి : పైనాపిల్ స్లయిస్‌లు - 3, 4, తీయని తాజాక్రీము - 1 కప్పు.

తయారుచేసే పద్ధతి : పైనాపిల్ స్లయిస్‌లను ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. ఒక్కో గ్లాసులో కొద్దిగా పైనాపిల్ జెల్లీ వేసి క్రీం వెయ్యాలి. దాని మీద స్కూపు ఐస్‌క్రీం వేసి పై నుండి పైనాపిల్ జెల్లీ వేసి పైనాపిల్ ముక్కలు వెయ్యాలి. ఆ తర్వాత క్రీం వేసి చెర్రీతో అలంకరించి వడ్డించాలి.

వెనీలా మూస్, స్ట్రాబెర్రీ సాస్

కావలసిన వస్తువులు : పాలు - 5 కప్పులు, చక్కెర - రుచికి తగినంత, జిలెటిన్ - 1 చిన్న చెమ్చా, వెనీలా ఎసెన్స్ - 1 చిన్న చెమ్చా, తాజాక్రీం - 1 కప్పు.

స్ట్రా బెర్రీ సాస్

అమూల్ ఛీజ్ స్ప్రెడ్ - 3, 4 చిన్న చెమ్చాలు, ఎరుపు రంగు - 2 చుక్కలు, చక్కెర పొడి - 2 చిన్న చెమ్చాలు, స్ట్రా బెర్రీ ఎసెన్స్ - 1 చిన్న చెమ్చా.

అలంకరించడానికి సామగ్రి : కొన్ని కేకు ముక్కలు, చాక్లెట్ స్టిక్.

తయారు చేసే పద్ధతి : స్ట్రాబెర్రీ సాస్‌లో సామగ్రి అంతా కలుపుకుని చల్లబరచుకోవాలి. పాలు మరిగించి అందులో చక్కెర ఎసెన్స్ వెయ్యాలి. జిలెటిన్‌ను 2 చెమ్చాల వేడి నీటిలో వేసి కరిగించుకుని పాలల్లో కలపాలి. పాలను గోరువెచ్చగా వేడి చెయ్యాలి. క్రీంను బాగా కలుపుకుని పాలల్లో కలిపి మూసలో నింపుకోవాలి. ఐసులా చల్లబడేంత వరకు ఫ్రిజ్‌లో ఉంచాలి. వడ్డించడానికి ముందు దానిని చాకుతో మూస నుండి వేరు అయ్యేలా చేసి ప్లేటులోకి వేసుకోవాలి. సాస్, కేకు ముక్కలు, చాక్లెట్ స్టిక్, పళ్ల ముక్కలతోపాటు వడ్డించాలి.





వెజిటబుల్ గోల్డ్ కోయిన్

కావలసిన వస్తువులు : బ్రెడ్‌ముక్కలు - 6, ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు - 2, తరిగిన ఉల్లిపాయ - 1, తురిమిన గాజర్ - 1, సన్నగా తరిగిన క్యాప్సికం - 1, సన్నగా తరిగిన క్యాబేజీ - 1.

అలంకరణకు సామగ్రి : కొత్తిమీర - కొద్దిగా, సోయాసాస్ - 1 చిన్న చెమ్చా, మిరియాల పొడి - 1/4 చిన్న చెమ్చా, కారప్పొడి - 1/4 చిన్న చెమ్చా, బ్రెడ్ పొడి - 1/2 కప్పు, నూనె - వేయించడానికి తగినంత, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : ఉడికించిన బంగాళాదుంపలను బాగా పిసకాలి. ఒక పాన్‌లో ఒక చెమ్చా నూనె వేసి వేడి చేసి అందులో ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి వేయించుకోవాలి. అందులో కూరగాయలన్నీ వేసి కలిపి 2, 3 నిమిషాలపాటు ఉడకనివ్వాలి. బ్రెడ్ ముక్కలను ఒక చిన్న గిన్నె సాయంతో గుండ్రటి ముక్కలుగా కోసుకుని ఆ ముక్కలన్నింటిపై తయారుచేసుకున్న మిశ్రమాన్ని పరవాలి.

దానిని బ్రెడ్‌మీద బాగా ఒత్తి దాని మీద చిక్కగా కలుపుకున్న మైదాపిండిని పరవాలి. దాని మీద బ్రెడ్ పొడి చల్లాలి. దానిని కొద్దిసేపు అలా ఉంచి ఆ తర్వాత వేడి నూనెలో వేయించి బ్రౌన్ పేపర్ మీదికి తీసుకోవాలి. అలా చేస్తే ఎక్కువగా ఉన్న నూనెను బ్రౌన్ పేపర్ పీల్చుకుంటుంది. చిల్లీ గార్లిక్ సాస్‌తో వీటిని వేడి వేడిగా వడ్డించాలి. ●

ఆధునిక పెళ్ళిళ్లు

● శివశంకర్

పెళ్లి మనిషి జీవితంలో అతి ముఖ్యమైన ఘట్టం. కానీ పెళ్లి జరిపించే విధానంలో, వధూవరులు చేసుకునే ప్రమాణాలలో ఇప్పడు మార్పు వచ్చింది. గతంలో వరుడు చేసే ప్రమాణాలతో పాటు ఇప్పడు వధువు కూడా కొన్ని షరతులను విధిస్తోంది. దీన్ని పురుష అహంకారం ప్రవర్తించే భర్త నుంచి తనను కాపాడుకునే ప్రయత్నం అనవచ్చా? అవునో కాదో చూద్దాం

పెళ్ళి ఒకప్పుడు పండుగలాగా జరిగేది. ఎంతో సందడిగా ఉండేది. ఊళ్ళో ఎవరి ఇంట్లోనైనా పెళ్ళి జరిగితే ఆ ఊరు ఉరంతా హడావుడిగా కనిపించేది. పెళ్ళికి నాలుగు రోజులు ముందే బంధువులు వచ్చి పెళ్ళి ఇంటికి కొత్త కళ తీసుకువచ్చేవారు. మరి ఇప్పుడో... బంధువులు అసలు పెళ్ళింటికి రావడమేలేదు. నేరుగా కళ్యాణ మండపానికి వచ్చేసి భోజనం చేసి ఇవ్వాల్సిన గిఫ్టులు ఏవో ఇచ్చేసి వెళ్ళిపోతున్నారు.

మండపంలో పంతులుగారు పెళ్ళి తంతు మొదలు పెట్టి మంత్రాలు చదివి అగ్నిసాక్షిగా వధూవరులను ఏడడుగులు నడిపిస్తారు. ఇంకా ఏవో మంత్రాలు చదువుతూనే ఉంటారు. ఇదంతా అక్కడ వధూవరులతో బాటు ఎవరికీ అర్థం కాదు. పంతులుగారు మాత్రం కళ్ళు మూసుకుని ఏకధాటిగా చదివేస్తూనే ఉంటారు. మధ్య మధ్యలో అక్కడ ఇక్కడ సంభావన సమర్పించాలంటూ వధువు తండ్రిని హడావిడి పెడుతుంటారు. సంభావన చేతిలో పడగానే పంతులు గారు కాసింత హుషారు తెచ్చుకుని గొంతు పెంచి మరీ మంత్రాలు చదువుతూ వధూవరులతో ప్రమాణాలు చేయిస్తారు. అప్పుడు వధూవరులు ఇలా ప్రమాణాలు చేసుకుంటారు. ముందుగా పెళ్లికొడుకు, ఆ తర్వాత పెళ్లికూతురు 'నువ్వు నా సహ ధర్మచారిణివి కావాలంటే ఇంటి పనులన్నీ నువ్వే చెయ్యాలి. అవకాశం ఉంటే ఉద్యోగం చేయాలి'

'ఇంటికి ఎవ్వరైనా బంధువులొచ్చినప్పుడు నేను అసలు పని చేయనే చెయ్యను. సినిమా హాళ్ళ వద్ద, బస్టాండ్ వద్ద, రైల్వే స్టేషన్లలోనూ, టిక్కెట్ క్యూ దగ్గరికి నువ్వే వెళ్ళాలి. నేను, పిల్లలు మాత్రం దూరంగా నిల్చుంటాము'

'నేనెప్పుడైనా నా బాస్‌ను భోజనానికి పిలిస్తే నువ్వు చక్కగా వంట చేసి వడ్డించాలి'

'రాత్రి ఇంట్లో ఏదైనా చప్పుడైతే నువ్వే లేచి చూడాలి. నేను అసలు లేవనే లేవను'

'నేను చేస్తున్నది ఏ ఉద్యోగమైనా ఇంట్లో మాత్రం నన్ను గౌరవంగా చూసుకోవాలి. చెప్పడం మరిచాను. పిల్లల హోం వర్క్ నువ్వే చేయించాలి' అని డిమాండ్ చేస్తాడు వరుడు.

దీనికి ప్రతిగా వధువు కూడా 'నేనేం తక్కువ తిన్నానా' అంటూ 'ఓ నాలుగాకులు' ఎక్కువే చదువుతుంది. ఇవీ ఆమె కండిషన్స్.

'నేను ఉదయం 9-10 గంటల మధ్య లేస్తాను. నేను లేచే సరికి బెడ్ కాఫీ రెడీగా ఉండాలి. శాలరీ మొత్తం తెచ్చి నాకే ఇవ్వాలి. పెళ్ళయిన వెంటనే నా పేరున ఓ బ్యాంకు అకౌంట్ ఓపెన్ చేయాలి'

'ఇంట్లో ఓ ఫారిన్ కారు, ఫారిన్ కుక్క, ఫారిన్ పిల్లి ఉండాలి. లాన్‌లో మెక్సికన్ గ్రాస్ వేయించాలి. ఇంట్లో టీవీ ఛానల్స్ అన్నీ ఫ్యాషన్‌కు సంబంధించినవే ఉండాలి. పిల్లలు ఇంగ్లీష్‌లోనే మాట్లాడాలి కాబట్టి ఇంటికి ఇంగ్లీష్ మ్యాగజైన్లు, పేపర్లు తెప్పించాలి'

'ఏదైనా పార్టీనో, ఫంక్షన్‌కో వెళ్ళే ముందు నేను బ్యూటీ పార్లకు వెళ్తాను లేదా ఇంట్లోనే ఓ రెండు గంటల పాటు చేసుకుంటాను. దీనికి మీరు ఒప్పుకోవాలి. షాపింగ్ మాల్స్, సినిమా హాళ్ళ దగ్గర మీరే పిల్లల్ని చూసుకోవాలి. అప్పుడే నేను హ్యాపీగా షాపింగ్ చేసుకోగలను'

'ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. నాకు ఏ అర్ధరాత్రి అయినా మా అమ్మా, నాన్న గుర్తొస్తే మీరు వెంటనే మా అమ్మా వాళ్లింటికి తీసుకెళ్ళాలి. కాదనకూడదు మరి'

'ఇంకొక కోరిక. నేను అత్తా మామలతో కలిసి ఉండను. మనం వెంటనే వేరే కాపురం పెట్టాల్సిందే. మీ ఇంటి నుండి ఎవ్వరైనా బంధువులొస్తే నేను వెంటనే ఏదో సాకు చెప్పి బయటికి వెళ్ళిపోతాను. వృద్ధాప్యంలో మీ అమ్మానాన్నలను వృద్ధాశ్రమంలోనే ఉంచాలి'

'ఇక చివరిది. మీ అక్కా చెల్లెళ్ళ కంటే మరదలికి, బావమరిదికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. వీటన్నింటికీ మీరు రెడీ అయితే నేను మీ సహ ధర్మచారిణిగా ఉంటాను' నవ వధూవరు లిద్దరూ అగ్ని సాక్షిగా చేసుకున్న ప్రమాణాలు పూర్తవుతాయి. పంతులుగారికి సంభావన తగినంత ముడుతుంది. పెళ్లి ఘనంగా పూర్తవుతుంది. ●



హెల్తీ స్నాక్స్

లోటస్ స్టెమ్ రింగ్స్

కావలసిన వస్తువులు : జొన్నపిండి - 1/2 కప్పు, శనగపిండి - 1/2 కప్పు, ఒరిగెనో - 1 చిన్న చెమ్చా, ఛాట్ మసాలా - 1/2 చెమ్చా, అల్లం, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ - 1 చిన్న చెమ్చా, ఉప్పు - 1 చెమ్చా, బొంబాయి రవ్వ - 1 పెద్ద చెమ్చా, లోటస్ స్టెమ్స్ - 1-2, నూనె - సరిపడ.

తయారుచేసే పద్ధతి : రవ్వ, శనగపిండి, జొన్న పిండి, ఉప్పు, అల్లం పేస్ట్ ఒక గిన్నెలో వేసి నీళ్లు పోసి దోసెల పిండి మాదిరిగా చిక్కగా కలుపుకోవాలి. లోటస్ స్టెమ్స్ బాగా కడిగి, నార తీసి చక్రాలుగా తరగాలి. ఆవిరిపై ఉడికించి శనగపిండి మిశ్రమానికి చేర్చాలి. నూనె వేడి చేసి మిశ్రమంలో ముంచిన స్టెమ్ రింగ్స్ బయటకు తీసి వేడినూనెలో పకోడీల మాదిరిగా దోరగా వేగనివ్వాలి. వేగిన తర్వాత పళ్లెంలోకి తీసుకుని ఒరిగెనో, ఛాట్‌మసాలా రెండు వైపులా చల్లి కాఫీ లేదా టీతో సర్వ్ చెయ్యాలి.







ఓట్ ఢోకలా

కావలసిన వస్తువులు : ఓట్ ఫ్లేక్స్ - 1 కప్పు, రవ్వ - 1 కప్పు, పుల్లటి పెరుగు - 2 కప్పులు, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు - 3 చెమ్చాలు, ఉప్పు - 1/2 చెమ్చా, ఎర్ర కారం పొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, తినే సోడా - 1/4 చిన్న చెమ్చా.

తయారుచేసే పద్ధతి : పుల్ల పెరుగులో ఉప్పు, ఎర్రకారం, బొంబాయి రవ్వ, ఓట్ ఫ్లేక్స్ ఇవన్నీ వేసి బాగా కలిపి ఓ 10 నిమిషాలు పక్కన పెట్టాలి. ఢోకలా తయారుచేసే పాత్రకు నూనె, నెయ్యి లేదా వెన్న రాసి ఉంచాలి. నీళ్లు మరగడం మొదలుపెట్టాక పెరుగు మిశ్రమంలో తినే సోడా వేసి మిశ్రమాన్ని ఢోకలా పాత్రలో వేసి పాత్రను ఆవిరిపై ఉంచాలి. పైన మూత పెట్టాలి. ఇడ్లీలు తయారయ్యే వరకు ఉంచి, తయారయ్యాక చాకును ఇడ్లీలో గుచ్చి ఉడికాయో లేదో చూసుకుని దించెయ్యాలి. ఇడ్లీలు పాత్ర నుండి సులభంగా ఊడి వచ్చేస్తే చక్కగా ఉడికాయి అని గ్రహించాలి. వేడి వేడి ఇడ్లీలను సాస్‌తో వడ్డించాలి.

క్యాప్సికం సుప్రీం

కావలసిన వస్తువులు : సిమ్లా మిరపకాయలు - 2, ఉడికించిన మొక్కజొన్న గింజలు - 1/2 కప్పు, శనగపిండి - 1 కప్పు, ఉప్పు - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఎర్ర కారంపొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఛాట్ మసాలా - 1/2 చెమ్చా, అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1/2 చిన్నచెమ్చా, నూనె - సరిపడ.

తయారుచేసే పద్ధతి : సిమ్లా మిరపకాయలు చక్రాలుగా తరగాలి. శనగపిండి, మసాలాలు కలిపి నీళ్లు పోసి చిక్కగా కలపాలి. ఫ్రయింగ్ పాన్‌లో నూనె వేడి చెయ్యాలి. సిమ్లా మిరపకాయ చక్రాలు శనగపిండి మిశ్రమంలో ముంచి వేడి నూనెలో వెయ్యాలి. నూనెలో వెయ్యక ముందు చక్రం మధ్యలో ఉడికించిన మొక్కజొన్న గింజలు, శనగపిండి మిశ్రమం నింపాలి. రెండువైపులా దోరగా వేగనిచ్చి సాస్ లేక చట్నీతో సర్వ్ చెయ్యాలి. వీటితోపాటు టీ కూడా సర్వ్ చేస్తే ఎంతో బాగుంటుంది.







చికెన్ కేక్

కావలసిన వస్తువులు : ఉడికించిన చికెన్ - 1 కప్పు, కోడిగుడ్లు - 4, వెన్న - 1 పెద్ద చెమ్చా, నూనె - 1 పెద్ద చెమ్చా, దోరగా వేయించిన ఉల్లి తరుగు - 1 పెద్ద చెమ్చా, అల్లం, వెల్లుల్లి, ఉప్పు - ఒకటిన్నర చిన్న చెమ్చా, ఎర్ర కారంపొడి - 1/4 చిన్న చెమ్చా, నూరిన గరం మసాలా - 1/4 చెమ్చా, బ్రెడ్ స్లయిస్ - 4-5, చిల్లీ సాస్ - 1 పెద్ద చెమ్చా, టమాటా సాస్ - 1 పెద్ద చెమ్చా, తరిగిన కొత్తిమీర - 1 పెద్ద చెమ్చా.

తయారుచేసే పద్ధతి : నూనె వేడి చేసి ఉల్లిపాయ ముక్కలు, మసాలా, ఉప్పు, ఉడికించి పెట్టుకున్న చికెన్ వేసి బాగా కలిపి వేగనివ్వాలి. ఉడికాక పక్కన పెట్టి చల్లారనివ్వాలి. బేకింగ్ ట్రేకి వెన్న రాసి బ్రెడ్ స్లయిస్ పెట్టాలి. మిగిలిన వెన్న, కోడిగుడ్లు, రెండు రకాల సాస్‌లు, కొత్తిమీర, చికెన్, మిగిలిన బ్రెడ్ స్లయిస్‌లు ఇవన్నీ మిక్సీ జార్‌లో వేసి బరకగా గ్రైండ్ చెయ్యాలి. గ్రైండ్ చేసిన మిశ్రమాన్ని బ్రెడ్ స్లయిస్‌ల మీద పరుచుకోవాలి. 200 డిగ్రీల వరకు ఇదివరకే వేడి చేసి ఉంచిన ఓవెన్‌లో పెట్టి బేక్ చెయ్యాలి. వేడి వేడి టీ లేక కాఫీతో సర్వ్ చెయ్యాలి.



సూపర్ దోశ

కావలసిన వస్తువులు : శనగపిండి - 1 కప్పు, పెసరపప్పు రుబ్బగా వచ్చిన పేస్ట్ - 1 కప్పు, బొంబాయి రవ్వ - 1/4 కప్పు, ఓట్‌ఫ్లోర్ - 1/4 కప్పు, ఉప్పు - 1 చిన్న చెమ్చా, ఎర్రకారం - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఛాట్ మసాలా - 1 చిన్న చెమ్చా, మొలకెత్తిన మోట్ గింజలు - 1/2 కప్పు, పన్నీర్ మసాలా - 1/2 కప్పు, కొత్తిమీర తరుగు + పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు - 1/4 కప్పు, నూనె - సరిపడ.

తయారుచేసే పద్ధతి : పెసరపప్పు రుబ్బగా వచ్చిన పేస్ట్‌లో శనగపిండి, బొంబాయి రవ్వ, ఓట్‌ఫ్లోర్, ఉప్పు, మసాలా ఇవన్నీవేసి దోసెల పిండి మాదిరిగా కలుపుకోవాలి. మొలకెత్తిన మోట్ గింజల్లో పన్నీర్, కొత్తిమీర, మిగిలిన మసాలా, పచ్చి మిరపకాయ ముక్కలు వేసి బాగా కలిపి పక్కన పెట్టాలి. దోసెల పెనం వేడి చేసి నూనె పూసి పెసరపిండి మిశ్రమంతో దోసెలు వేసుకోవాలి. ఉడికించిన మొలకల మిశ్రమం, సాస్ లేదా చట్నీలతో సర్వ్ చెయ్యాలి.

మలాయిా టిక్కీ

కావలసిన వస్తువులు : ఉడికించిన సారకంద - 500 గ్రా॥లు, మీగడ - 1 చిన్న చెమ్చా, ఉల్లిపాయ - 1 చిన్న చెమ్చా, వాము - చిటికెడు, ఉప్పు - 1 చిన్న చెమ్చా, ఎర్రకారం పొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఆమ్‌చూర్ - 1 చిన్న చెమ్చా, తరిగిన పచ్చిమిరపకాయలు - 3-4, తరిగిన కొత్తిమీర, బొంబాయి రవ్వ, నూనె - సరిపడ.

తయారుచేసే పద్ధతి : ఉల్లిపాయముక్కలు మీగడలో కొద్దిగా వేగనివ్వాలి. వేగాక పళ్లెంలో వేసి చల్లారనివ్వాలి. ఉడికించిన సారకంద పైపెచ్చు తీసేసి చేత్తో మెదపాలి. ఒకటిన్నర చెమ్చాల నూనె వేడి చేసి వాముతో తాలింపు పెట్టాలి. తాలింపులో ఉడికించి పెట్టుకున్న సారకంద, ఉప్పు, ఎర్రకారం, ఆమ్‌చూర్, పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు, కొత్తిమీర వేసి వేగనివ్వాలి. చల్లారిన తర్వాత మిశ్రమాన్ని ఎవరికి కావలసిన సైజులో వారు ఉండలు చేసుకోవాలి. ఉండలుగా విభజించక ముందు వేయించి పెట్టుకున్న ఉల్లిపాయ ముక్కల్ని మిశ్రమానికి చేర్చి ఆ తర్వాత ఉండలుగా చుట్టాలి. ఒక్కో ఉండను తీసుకుని చేతి వేళ్లతో బిళ్ళల మాదిరిగా వత్తి, బొంబాయి రవ్వ అద్ది ఫ్రయింగ్ పాన్‌పై నూనె వేసి దోరగా కాల్చుకోవాలి. వేడి వేడి టిక్కీలు చట్నీతో సర్వ్ చెయ్యాలి.







హ్యాండీ బైట్

కావలసిన వస్తువులు : ఓట్‌ఫ్లేక్స్ - 1 కప్పు, బొంబాయి రవ్వ - 1/2 కప్పు, శనగపిండి - 1/2 కప్పు, మొక్కజొన్న గింజలు - 1/2 కప్పు, మొలకెత్తిన శనగలు - 1/2 కప్పు, ఉప్పు - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఎర్రకారం - 1 చెమ్చా, సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిరపకాయలు - 2, 3, నూనె, ఉల్లిపాయ, టమాటాలు - ఇష్టానుసారం.

తయారుచేసే పద్ధతి : ఓట్‌ఫ్లేక్స్, బొంబాయి రవ్వ, శనగపిండి, ఉప్పు, ఎర్రకారం, కొత్తిమీర, మొలకెత్తిన శనగలు, మొక్కజొన్న గింజలు, ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని, కొద్దిగా నీరు పోసి చిక్కగా కలుపుకోవాలి. 10 నిమిషాలు పక్కనపెట్టాలి. ఫ్రయింగ్ పాన్ వేడి చేసి కొద్దిగా నూనె వేసి కలిపి ఉంచుకున్న మిశ్రమం ఒక గరిటెడు పోసి మందంగా అట్టు మాదిరిగా పరచుకోవాలి. పైన మూత పెట్టి, కాలాక అట్టు తిరగేసి రెండోవైపు కూడా పైన మూత పెట్టి కాలనివ్వాలి. చక్రాలుగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, టమాటా సాస్, చట్నీలతో వేడిగా సర్వ్ చెయ్యాలి. ●



కొత్త కోడలు ఇంట్లోకి అడుగుపెట్టగానే అత్తగారింట్లో కొన్ని మార్పులు జరిగిపోతాయి. ఇది సహజం. కొందరు వేరు కాపురం పెడతారు. మొదట్లో ఇది కొంచెం ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో కొత్త కోడలితోపాటు అత్తగారూ కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వారి 'అత్తా కోడళ్ల అనుబంధం' ఇతరులకు ఆదర్శప్రాయంగా నిలుస్తుంది.

అత్తా కోడళ్ల అనుబంధం బలపడాలంటే...?

● రేవతి

ఈ రోజుల్లో తప్పనిసరి కావచ్చు లేదా వేరుగా ఉండాలన్న ఇష్టమే కావచ్చు. పిల్లలు చాలామంది తల్లిదండ్రుల నుంచి విడిపోయి 'వేరు కాపురం' పెట్టాలనుకుంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఒక్కోసారి కోడలు అత్తగారింటికి లేదా అత్తగారు కోడలింటికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అప్పుడు కొత్త కోడలు ఇంటికి అత్తగారు మొదటిసారి వచ్చినప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. లేకుంటే చిన్న చిన్న లోపాలే వారి మధ్య తగాదాలకు కారణం అవుతాయి. తెలిసో తెలియకో అవి వారి మధ్య బంధాన్ని మరింత బలహీనపరుస్తాయి.

కాబట్టి వారిద్దరూ తమ మనసు విప్పి ఎదుటి వారితో మాట్లాడుకుంటే ఇరువురి మధ్య ఎలాంటి సమస్యలు తలెత్తవు. అపరిచితులు అని అనుకోకుండా 'మనవాళ్లు' అనే భావన వారిద్దరి మధ్య ఉండాలి. ఈ ఇద్దరిలో ఏ ఒక్కరు ముభావంగా ఉన్నా వారి మధ్య అండర్‌స్టాండింగ్ లోపిస్తుంది.

అదే ఇద్దరూ స్నేహభావంతో ఉన్నట్లయితే మూడో వ్యక్తి వారి మధ్య తగాదాలను సృష్టించే అవకాశం ఉండదు. అత్తగారు, కోడలు ఇద్దరూ తమ వైపు నుంచి సరిగ్గా రోల్ పోషించగలిగితే ఇరువురి మధ్య ఎలాంటి మనస్పర్థలకు తావుండదు. కాబట్టి అత్తగారు మొదటిసారిగా కొత్త కోడలింటికి వచ్చినప్పుడు కోడలు ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఎంతో బాగుంటుంది.

కోడలు పాటించవలసినవి

- అత్తగారి రాకను భారంగా భావించకూడదు. తన తల్లి వచ్చినట్లుగా భావించి మనసారా స్వాగతించాలి.
- అత్తగారి రూమ్‌ని చక్కగా సరిదిద్దాలి. ఆమెకు కావల్సినవి సమకూర్చాలి. ఒకవేళ మీ ఇల్లు డూప్లెక్స్ అయితే ఆమె వయసును దృష్టిలో పెట్టుకుని సాధ్యమైనంత వరకు ఆమెకు కంఫర్ట్‌గా ఉండే రూమ్‌ని కేటాయించాలి.
- ఆమె ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆమెకి షుగర్ ఉంటే చక్కెర లేకుండా 'షుగర్ ఫ్రీ' ఆహార పదార్థాలను ఇవ్వాలి. ఆమెకు నచ్చిన సినిమా సీడీలు తెచ్చి పెట్టాలి. తనకి నచ్చినవి తను వాడేవి నూనె, సబ్బులు, పేస్ట్ లాంటివన్నీ సమకూర్చాలి.
- అత్తగారు వచ్చేముందు ఆమెకి నచ్చిన తినుబండారాలు తయారుచేసుకోవాలి. ఆమెకి నచ్చినవి భర్తను అడిగి తెలుసుకోవాలి.
- ఆమె కారణంగా ఇబ్బంది పడుతూ ఉన్నారనే భావన మీ అత్తగారికి రానివ్వకూడదు.
- అత్తగారు వచ్చిన వెంటనే పనులన్నీ ఆమె నెత్తిన వేసి మీరు పూర్తిగా రిలాక్స్

అయిపోకూడదు.

అలాగని అన్నీ పనులు మీరే చేస్తూ ఆమెని దూరంగా ఉంచ కూడదు. ఆమెకి కొన్ని పనులు అప్పచెబితే ఆమెకి 'మన' అనే భావన కలుగుతుంది. మీకు కూడా సాయంగా ఉంటుంది.

- ఒకవేళ మీరు జాబ్ చేస్తే అత్తగారింట్లో ఉన్నప్పుడు వీలైతే 1-2 రోజులు లీవ్ తీసుకుంటే మంచిది.
- అత్తగారి స్వభావాన్ని, ఆమె కోరికల్ని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. వీలైనంత వరకు ఆమె ఆశల్ని తీర్చగలగాలి.
- అపార్థం చేసుకునే స్థానంలో అర్థం చేసుకోవాలి.
- ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనైనాసరే అత్తగారు 'ఇది మా ఇల్లు' అనుకునేట్లుగా ప్రవర్తించాలి.
- అత్తగారిచ్చే సలహాలను మీరు పాటించినా, పాటించకపోయినా దాని గురించి కనీసం మీరు ఆలోచించగలగాలి.
- కొన్నిసార్లు అత్తగారు మీ ఇంట్లో ఉండటానికి బోర్‌గా ఫీలవులారు. కాబట్టి సమయం దొరికినప్పుడల్లా అత్తగారితో ముచ్చటించాలి. ఆమె బంధువుల గురించి మీ శ్రీవారి గురించి, ఆయన చిన్నతనం గురించి, అతని అభిరుచులను గురించి అడిగి తెలుసుకోవాలి. దాంతో మీ మధ్య స్నేహబంధం బలపడుతుంది.
- ఆమె మీ ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత అక్కడి ప్రదేశాలన్నీ చూపించి ఆమెకు దగ్గర కావాలి.
- మీ ఇరుగు పొరుగు వారికి, స్నేహితులకు ఆమెని పరిచయం చేయాలి.
- అత్తగారు వెళ్ళేటప్పుడు 'హమ్మయ్య వెళ్ళిపోతోంది' అనే భావన మీలో అస్సలు ఏర్పడకూడదు. వీలైతే ఆమెకు ఏదైనా బహుమతి లాంటివి ఇస్తే ఇంకా మంచిది.
- అత్తగారు వెళ్ళేటప్పుడు ఆమె ఇక్కడి జ్ఞాపకాలను 'యదార్థ స్మృతులు'గా భావించాలి.

అత్త పాటించవలసినవి

- మొదటిసారిగా కోడలింటికి వెళ్ళేటప్పుడు ఆమె కోసం తప్పకుండా ఏదైనా కొని తీసుకెళ్ళాలి.
- కోడలింటికి వెళ్ళేటప్పుడు ఆమెను 'పరీక్షించే అత్తగారిలా' కాకుండా ఒక అమ్మలాగా వెళ్ళాలి.
- కోడలు ఇంటికి వస్తూనే ఆమెపై పెత్తనం చెలాయించాలని అనుకోకూడదు.
- అది మీ కోడలు ఇల్లు అని ఎప్పుడూ గుర్తు పెట్టుకోవాలి. హద్దులు మీరి ప్రవర్తించకూడదు.
- కోడలు ఇంట్లో ఆమె తన ఇంట్లో అలంకరించిన వాటిని మీరు మార్చకూడదు. వాటికి పెడార్థాలు తీయకూడదు.
- మీరు ముందు కోడలిని గమనించి ఆమెకు నచ్చితే మీ సలహాలను ఆమెకు ప్రేమగా తెలియచేసి నచ్చచెప్పాలి.
- కోడలు లేనప్పుడు కొడుకుతో ఆమెపై చాడీలు చెప్పకూడదు.
- మీరు మీ కొడుకుతో మాట్లాడేటప్పుడు కోడలు రావడం చూసి మీరు మాట్లాడటం ఆపేయకూడదు.
- తన ఇంటి పనుల్లో మీరు కాస్త ఒక చేయి వేస్తే ఆమెకు కూడా 'మన' అనే భావన కలుగుతుంది.
- కోడలు చేసే వంటల్ని ప్రశంసించాలి.
- ఒక్కోసారి మీరు మీ చేతి వంటను కొడుకు, కోడలికి తినిపించాలి. ఇలాంటప్పుడు కొడుకు ఇష్టాల్ని మాత్రమే దృష్టిలో పెట్టుకుని కోడల్ని నిర్లక్ష్యం చేసి వంట చేయకూడదు.
- కోడలు పూర్తిగా మీ మాటను వినాలని అనుకోకుండా ఆమెకు కూడా కొంత 'స్పేస్' ఇవ్వాలి.
- ఇరుగు పొరుగు వారితో కోడలి గురించి చెడుగా మాట్లాడకూడదు. వీలైతే మంచి మాటలు చెప్పాలి.
- మీ రాక కొడుకు, కోడలికి బాధాకరంగా మారకుండా ఉండాలి.
- కొడుకు కోడలి మధ్య బంధం బలపడేలా ప్రయత్నించాలి.
- కోడలితో ఆమె తరపు వారి గురించి చెడుగా మాట్లాడకూడదు.
- కొడుకు సంతోషాన్ని గురించి మాత్రమే ఆలోచించకూడదు. ఇద్దరి మధ్య బంధం బలంగా ఉండాలని కోరుకోవాలి.
- కోడలి సంతోషాన్ని కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.
- కోడలితో పూర్తిగా కలిసిపోవాలి. ఆమెను కూతురిలా చూసుకోవాలి. అప్పుడే ఆమె మీలో తల్లిని చూసుకుంటుంది.
- తిరిగి వెళ్ళేటప్పుడు కొడుకు కోడల్ని మనసారా ఆశీర్వదించండి. అంతేకాదు మీరు వెళ్ళిపోతామన్నా వాళ్ళు బాధపడాలి! ఆ రకంగా ప్రవర్తించాలి.

ఇలా ప్రతీ అత్త, కోడలు ప్రవర్తించినట్లయితే వారి మధ్య బంధం ప్రేమానుబంధంగా మారి ప్రతీ ఇల్లు స్వర్గంగా మారిపోతుంది. తగాదాలు, కష్టాలు అసలు ఉండవు. అంతా మన, మనది అనే భావన ఇరువురిలో పెరిగి వారి మధ్య స్నేహబంధం పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

ప్రతీ ఇంట్లో అత్తగారు, కోడలి విషయంలో కోడలు, అత్తగారి విషయంలో స్నేహభావంతో మెలగాలి. మనస్ఫూర్తిగా ప్రేమించాలి. అపార్థాలకు, గొడవలకు అవకాశం లేకుండా చేయాలి. అది అంతా మన చేతుల్లోనే ఉంది. ●

స్త్రీ ధనం

● ఎం.కె.

> తన తండ్రి నుండి లభించిన 'స్త్రీ ధనం' లక్ష్మికి కష్ట సమయంలో ఆమెను ఆదుకోవడమే కాదు, అత్తవారింట్లో ఆమెకు గౌరవాన్నీ సంపాదించి పెట్టింది

స్త్రీ ధనం' అంటే ఏమిటో పేరు వింటేనే చాలు మీకు అర్థం అవుతుంది! స్త్రీ ధనం అంటే ఆ స్త్రీకి మాత్రమే హక్కు ఉన్న ధనం అని అర్థం. అది ఆమెకు పలు సందర్భాలలో బహుమతి రూపేణా లభించిన ధనం. వికీపీడియా ప్రకారం పెళ్లి సందర్భంగా వధువు పక్షం వారు నవ దంపతులకు ఇచ్చే కానుకల్ని 'స్త్రీ ధనం' లేదా 'కట్నం' అని అంటారు.

మన దేశంలోనే కాదు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెళ్లికి ముందూ, పెళ్లి సందర్భంగా, పెళ్లి తర్వాత కూడా చాలా సందర్భాలలో స్నేహితులూ, బంధువులూ స్త్రీకి ధన రూపేణా, వస్తు రూపేణా బహుమతులను అందజేయడం రివాజు. మన దేశంలో అయితే వధువు పక్షం వారు నవ దంపతులు కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించేందుకు అవసరమైన సామాన్లు, తమ ధనాన్నీ బహుమతిగా ఇస్తారు. దీన్నే మనం 'స్త్రీ ధనం'గా చెప్పుకుంటూ ఉంటాం. ఈ ధనంపై స్త్రీకి మాత్రమే హక్కు ఉంటుంది.

స్త్రీ ధనం అంటే ఏమిటి?

హిందూ మ్యారేజ్ యాక్ట్ 1955, సెక్షన్ 27 ప్రకారం పెళ్లి సమయంలో, పెళ్లికి మునుపూ, తర్వాత వధువుకు తల్లిదండ్రులు, అన్నదమ్ములు, బంధువులు, అత్తమామలు, మరదళ్లు, ఆడపడుచులు, బావగార్లు, భర్త స్నేహితులు, భర్త తరఫు బంధువులు అందజేసే బహుమతులన్నీ స్త్రీ ధనంగానే పరిగణింపబడతాయి.



ప్రతీ స్త్రీ ఆమెకు లభించిన స్త్రీ ధనానికి ఏకైక హక్కుదారుగా నిలుస్తుంది. తనదైన స్త్రీ ధనాన్ని ఆమె ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఎలా కావాలంటే అలా ఖర్చు పెట్టుకోవచ్చు. అవసర మనిపిస్తే ఏదైనా అమ్ముకోవచ్చు. తనకిష్టమైన వారికి బహుమతి రూపేణా ఇచ్చుకోవచ్చు. దానికి ఆమెకు భర్త, అత్తమామలు లేదా ఇతరుల అనుమతి అవసరం లేదు. స్త్రీ ధనం పై ఆమె భర్తకు కూడా ఎలాంటి అధికారం ఉండదు. ఆనారోగ్యం లేదా ఇతర కారణాలతో భర్త భార్యకు చెందిన స్త్రీ ధనాన్ని ఖర్చు పెడితే అతడు ఆ ధనాన్ని మళ్లీ ఆమెకు తిరిగి ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. లేదా అత్తవారికి ఆ ధనాన్ని తిరిగి ఆమెకు ఇచ్చే నైతిక బాధ్యత ఉంటుంది.

ఎలాంటి పరిస్థితిలోనూ ఆ ధనంపై ఇతర కుటుంబసభ్యులకు ఎలాంటి అధికారమూ ఉండదు. స్త్రీ ధనాన్ని తనకు తిరిగి ఇచ్చేయాల్సిందిగా ఆ స్త్రీ కోరితే భర్త, అత్తమామలు ఆ బాధ్యతను నిర్వహించాల్సి ఉంటుందని సుప్రీం కోర్టు ఒక సందర్భంలో చాలా స్పష్టంగా తెలియజేసింది. స్త్రీ ధనాన్ని సంబంధిత స్త్రీకి తిరిగి ఇవ్వకపోతే భారతీయ శిక్షా స్మృతిలోని 405, 406 సెక్షన్ల ప్రకారం చట్టం వారిని దోషులుగా, శిక్షార్హులుగా భావిస్తుంది.

డైవోర్స్ కేసులను వాదించే న్యాయవాది సోనియా థాపర్ ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ మహిళలకు సంబంధించిన స్త్రీ ధనానికి చట్టం లీగల్ ప్రొటెక్షన్ కూడా అందజేస్తూ ఉందని ఆమె తెలియజేసింది. హిందూ వివాహ చట్టం, 1955 సెక్షన్ 27, 1956 సెక్షన్ 14 హిందూ మహిళను స్త్రీ ధనానికి ఏకైక హక్కుదారుగా చేసాయి. వివాహిత మహిళకు చెందిన స్త్రీ ధనం పరిరక్షిం చేందుకు విడాకులకు సంబంధించి కోర్టు వరకూ వచ్చిన కేసుల విషయంలో భార్యాభర్తలు కలిసి కొనుక్కున్న వస్తువులు, పెళ్లికి ముందూ, పెళ్లి తర్వాత వారికి లభించిన బహుమతులు, ఉమ్మడి సంపదపై ప్రత్యేక సెక్షన్ విధిస్తూ ఆర్డర్ పాస్ చేసే అధికారాన్ని కోర్టు కలిగి ఉంటుంది. అంతేకాదు, పెళ్లి సందర్భంగా, పెళ్లి తర్వాత భార్యకు లభించిన ధనం, ఇతర బహుమతులు ఇచ్చేందుకు భర్త నిరాకరించినట్లైతే కోర్టులో తన భర్తపై కేసు పెట్టే అధికారాన్ని కూడా కలిగి

ఉంటుంది. భర్త దౌర్జన్యంగా భార్యకు చెందిన స్త్రీ ధనాన్ని హస్తగతం చేసుకున్నట్లైతే ఇండియన్ పీనల్ కోడ్ 406 సెక్షన్ ప్రకారం అతనిపై కేసు పెట్టే అధికారం భార్యకు ఉంటుంది.

స్త్రీ ధనం ప్రాముఖ్యత

స్త్రీ ధనం వెనుక ఉన్న ముఖ్యోద్దేశం నవదంపతులు కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించేందుకు అవసరమైన ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజెయ్యడం. అలా చేస్తే భర్తకు కుటుంబ పోషణ, రక్షణ భారంగా అనిపించవు. అనుకోని పరిస్థితుల్లో భర్త మరణించినా భార్యకు ఆర్థిక స్వావలంబన ఉంటుంది. అందుకే కట్నం క్రింద ఇచ్చిన సామాన్లను స్త్రీ ధనం అనేవారు.

ఇదివరకు ఆడ పిల్లలు అంతగా చదువుకునేవారు కాదు. దాంతో వారు ఆర్థిక అవసరాల కోసం పూర్తిగా భర్తపై, అత్తగారిపై ఆధారపడేవారు.

చిన్న చిన్న అవసరాలకు సైతం ఇతరులపై వీరు ఆధారపడకూడదనే ఉద్దేశంతో పెళ్లి సందర్భంలో వారికి వస్త్రాలు, మంచం, పరుపులు, ఫర్నీచర్ల దగ్గర నుండి మేకప్ సామాన్లు, వంట సామాన్ల వరకు సమస్తం ఇచ్చేవారు.

కొత్త చోట, కొత్త వ్యక్తులతో అడ్జెస్ట్ అయ్యేందుకు ఆమెకు కొంత సమయం పడుతుంది. కొత్త ఇంట్లో తనకు ఇది కావాలి అని అడిగేందుకు నవవధువుకు ఇబ్బందిగా అనిపించడం సహజం. అలాంటి పరిస్థితిలోనే స్త్రీ ధనం ఆమెను ఆదుకుంటుంది.

పెళ్లిసమయంలో తల్లిదండ్రుల నుండి లభించిన కొద్దిపాటి సహాయమైనా సరే ఆమెలో ధైర్యాన్నీ, ఆత్మవిశ్వాసాన్నీ పెంపొందించి అత్తవారింట్లో ఆమెకో గౌరవాన్ని సంపాదించి పెడుతుంది.

ఈ కారణంగానే గతంలో పెళ్లి సందర్భంగా ఆడపిల్లలకు కట్నం ఇవ్వడం ఒక అనివార్య అంశంగా అమలుచేసేవారు.

స్త్రీ ధనం చరిత్ర

మన దేశంలోనే కాదు, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెళ్లి సందర్భంగా ఇరు కుటుంబాల మధ్య వేడుకలు జరుపుకోవడం సంప్రదాయం. ఆ వేడుకల సందర్భంగా వధువుకు ధన రూపేణా, వస్తు రూపేణా ఎన్నో బహుమతులు లభిస్తాయి. ఈ వేడుకలు ఇచ్చిపుచ్చుకోవడాలు రెండు కుటుంబాల మధ్య ఒక మంచి వాతావరణాన్ని, గట్టి సంబంధాన్ని ఏర్పరుస్తాయని అంటారు. అలాగే కొత్తగా పెళ్ళైన దంపతులకు ఆర్థిక బలం లభించినట్టు ఉంటుంది.

అయితే మన సమాజంలో మాత్రం ప్రస్తుత ఈ ఇచ్చిపుచ్చుకోవడాలు అన్నీ 'వన్ వే ట్రాఫిక్'గా కనిపిస్తున్నాయి. వధువు కుటుంబం వారు మాత్రమే కూతురితోపాటు తమ స్థాయిని మించి ధనాన్ని, వస్తువులను, బహుమతులను వరుని కుటుంబానికి తరలిస్తున్నారు. ఇది ఇక్కడితో ఆగదు. పెళ్లి తర్వాత కూడా దసరా, దీపావళి లాంటి పండగలూ, ఇంకా ఇతర శుభ కార్యాలలో వధువు తల్లిదండ్రులు ఆమెకు ధనం, బహుమతులు అందజేస్తుంటారు. ఆఫ్రికా, ఆసియా, పసిఫిక్, కొన్ని అమెరికన్, భారతీయ సమాజాలలో వధువు కుటుంబమే కాదు వరుని కుటుంబం కూడా నవదంపతులకు ధన రూపేణా, వస్తు రూపేణా అనేక బహుమతులను అందించడాన్ని మనం చూడవచ్చు. ఇలా వచ్చిన దాన్నంతా స్త్రీ ధనంగా పరిగణిస్తారు.

కొన్ని సమాజాలలో అయితే పెళ్ళికి ముందు వరుడు తన స్వంత డబ్బుతోనే లేదా బంధువులు, కుటుంబసభ్యుల సహాయంతోనో కాబోయే భార్య కోసం అవసరమైనంత ధనం, విలువైన నగలూ, కాపురానికి కావలసిన వస్తువులు అన్నీ సమకూరుస్తాడు. ఆఫ్రికాలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో భర్త తన ఆస్తిలో కొంత భాగాన్ని భార్య పేరిట పెట్టేంతవరకూ అతనికి భార్యపై పూర్తి అధికారం లభించదు. ఇలాంటి ఆచారాల వెనుక ఉన్న ముఖ్యోద్దేశం మాత్రం ఒక్కటే. ఆలుమగల మధ్య పటిష్టమైన బంధం ఏర్పడేందుకు గట్టి పునాది నిర్మించడమే.

కట్నానికి మారు పేరు స్త్రీ ధనం

కట్నం, స్త్రీ ధనం రెండు పర్యాయపదాలని కొందరు అపోహపడుతుంటారు. కానీ, అది వాస్తవం కాదు. ప్రస్తుతం కట్నం ఒక సామాజిక దురాచారంగా మారిపోయింది. ఈ దురాచారాన్ని అందరూ ఎలుగెత్తి వ్యతిరేకిస్తూ ఉన్నారు. కానీ, ఎవ్వరూ కూడా స్త్రీ ధనాన్ని వ్యతిరేకించడం లేదు. వధువుకు స్త్రీ ధనం ఒకప్పుడు ఎంత అవసరమైన విషయంగా ఉండేదో ఇప్పుడూ అంతే అవసరమైనదని వారి అభిప్రాయం. వరకట్న దురాచారాన్ని వ్యతిరేకించేవారు కూడా 'స్త్రీ ధనం' అనే దాన్ని మాత్రం వ్యతిరేకించడం లేదు.

ప్రమీల ఒక గృహిణి. 'అడిగి బలవంతంగా తీసుకునే దాన్ని కట్నం అంటారు' అని ఆమె అభిప్రాయం. తల్లిదండ్రులు తమ ఇష్టపూర్వకంగా కూతురికి కానుకగా అందజేసిన దాన్ని స్త్రీ ధనం అంటారు అంటోంది ప్రమీల. తల్లిదండ్రుల దగ్గర నుండి స్త్రీ ధనాన్ని ఆశించడం కూతురి అధికారం. తల్లిదండ్రుల ఆస్తిలోనూ, ఇతర సంపదల లోనూ ఆమె భాగాన్ని కోరుకోదు. కాబట్టి పెళ్లి సమయంలో తల్లిదండ్రులు వారి శక్త్యానుసారం స్త్రీ ధనం రూపేణా కూతురుకి ధనం, వస్తువులు అందచేస్తారు.

ఢిల్లీ యూనివర్సిటీలో ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేస్తున్న అల్కా, మాట్లాడుతూ తాను కట్నానికి పూర్తి వ్యతిరేకినని చెప్పింది. కట్నం అంటే పెళ్లి సమయంలో వరుని పక్షం వారు వధువు పక్షం వారి నుండి డిమాండ్ చేసి అడిగి మరీ తీసుకునే డబ్బు. కానీ స్త్రీ ధనంపై వ్యతిరేకత ఎందుకు? స్త్రీ ధనం అనేది స్త్రీకి ఉన్న హక్కు. జీవితాంతం స్త్రీకి లభించే ధనాన్నీ, బహుమతులను స్త్రీ ధనం అంటారు. వీటిపై ఆమెకు మాత్రమే సర్వ హక్కులు ఉంటాయి. ఏ స్త్రీనైనా ఆమె హక్కుల నుండి ఆమెను దూరం చేయడం సరైనది కాదు. అసలు స్త్రీ ధనాన్ని వ్యతిరేకించనే కూడదు. స్నేహపూర్వకంగా అందజేసే బహుమతులను వద్దనడం సరైనది కాదు. బలవంతంగా పీడించి వసూలు చేసే కట్నంతో స్త్రీ ధనాన్ని పోల్చడం సరికాదు' అని చెప్పింది.

ఒక విధంగా చెప్పాలంటే స్త్రీ ధనంపై భార్యాభర్తలిద్దరికీ అధికారం ఉంటుంది. ఇద్దరూ దాన్ని ఉపయోగించుకుంటారు. కానీ తనను హింసించే భర్త బారి నుండి బయటపడటానికి విడాకులు తీసుకోవాలని భార్య నిర్ణయించుకున్నప్పుడు తన స్త్రీ ధనాన్ని తనకు ఇవ్వవలసిందిగా ఆమె భర్తను ఒక హక్కుగా అడగవచ్చు. అప్పుడు భర్త నిరాకరిస్తే ఆమె అతనిపై కేసు పెట్టవచ్చు. భార్యాభర్తలు సంతోషంగా కలిసి జీవిస్తూ ఉన్న సందర్భంలో స్త్రీ ధనం వివాదంగా మారదు. ●

స్త్రీ ధన రక్షణ

తన స్త్రీ ధనాన్ని రక్షించుకునేందుకు ప్రతి మహిళా తన దగ్గర ఉన్న ధనాన్నీ, బహుమతులను ఒక పట్టికగా వ్రాసుకుని ఆ వివరాలను తనే జాగ్రత్త చేసుకోవలసి ఉంటుంది. బ్యాంకులో తన పేరున ఒక లాకర్ తీసుకుని తన నగలు, భూములు లేదా ఇతర ఆస్తులకు సంబంధించిన డాక్యుమెంట్లు లాకర్‌లో భద్ర పరచుకోవలసి ఉంటుంది. దీనికోసం ఈ సూచనలను పాటించండి.

- పెళ్లికి ముందూ, పెళ్లి సమయంలో, పెళ్లి తర్వాత లభించిన ధనం, బహుమతులు, ఇతర ఆస్తులకు సంబంధించిన సమగ్ర వివరాలు ఒక కాగితంపై రాసి ఆ జాబితాను రెండు కాపీలు చేసి ఒకటి తన దగ్గర, రెండోది బ్యాంక్ లాకర్‌లో భద్రపరచాలి.
- పెళ్లి సందర్భంగా, ఇతర వేడుకల సందర్భంగా తనకు లభించిన బహుమతులకు సంబంధించిన రుజువులను తన దగ్గర భద్రపరచుకోవాలి.
- వధూవరులకు బహుమతులను అందజేసే వారు అందరి ఎదుటా ఇచ్చే ప్రయత్నం చేయాలి. రహస్యంగా ఎలాంటి విలువైన బహుమతిని అందజెయ్యకూడదు. నలుగురి సమక్షంలో అందించే ప్రయత్నం చేస్తే అవసరమైన పక్షంలో వారిలో కొందరైనా సాక్ష్యం చెప్పేందుకు ముందుకొస్తారు.

అనవసర గర్భాన్ని నిరోధించడం ఎలా?



● డా॥ మీతావర్మ

పెళ్ళైన దంపతులకు అనవసర గర్భం ఒక పెద్ద సమస్య. డాక్టర్ సలహాతోనే వీరు దీని నుంచి రక్షణ పొందగలరు. ఇది కొత్తగా పెళ్లయిన అమ్మాయి ఆరోగ్యంపైనే కాదు ఆమె వైవాహిక జీవితంపై కూడా ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. దీనికి అబార్షన్ ఒక్కటే మార్గం కాదు. శిశువుకి జన్మనివ్వాలా వద్దా? అనేది దంపతులు సమిష్టిగా ఆలోచించి నిర్ణయించుకోవాలి. దీనికోసం వారు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

అబార్షన్ చేయించుకోవడం కంటే గర్భం రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా మంచిది. దీంతో ఇద్దరికీ ఆర్థికంగా, మానసికంగా ఎంతో లాభం.

ఈ అనవసర గర్భం నుంచి ఎలా కాపాడుకోవాలి? ఎలాంటి గర్భనిరోధక పద్ధతులు అవలంబించాలి? అవి ఎంత వరకు ప్రభావాన్ని చూపుతాయి? లాంటి ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలియని కొంతమంది మహిళలు సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం లేదు. వారి కోసమే ఈ సలహాలు, సూచనలు.

స్త్రీ 'కండోమ్' అంటే ఏమిటి?

"స్త్రీ కండోమ్ ఒక సన్నని రబ్బర్‌తో తయారవుతుంది. ఇది ఒకవైపు గర్భాశయాన్ని మూసి ఉంచుతుంది.

మరోవైపు తెరిచి ఉంటుంది. దీన్ని యోనిలో 8 గంటల వరకు పెట్టుకోవచ్చు. కానీ సెక్స్ తర్వాత దీన్ని పెట్టుకుంటే ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదు. ఇది 79.95 శాతం వరకు సురక్షితం అని చెప్పవచ్చు"

స్త్రీ, పురుషులు ఇద్దరూ కండోమ్‌ని ఉపయోగించాలా?

"అవసరం లేదు. ఇద్దరిలో ఒక్కరు ఉపయోగిస్తే సరిపోతుంది"

స్త్రీ కండోమ్‌ని ఉపయోగించేటప్పుడు జెల్‌ని వాడాలా?

"స్త్రీ కండోమ్‌లో ముందుగానే జెల్ ఉంటుంది. కాబట్టి ఎలాంటి జెల్‌నీ వాడాల్సిన అవసరం లేదు. మరీ అవసరం అనుకుంటే ల్యూబ్రికేట్ జెల్ వాడొచ్చు. ఈ పద్ధతిని సరిగా అనుసరిస్తే ఇది 95 శాతం వరకు సురక్షితం"

దీంతో ఏమైనా దుష్పరిణామాలు ఉన్నాయా?

"స్త్రీ కండోమ్‌తో ఎలాంటి దుష్పరిణామాలు లేవు. గర్భాన్ని నిరోధించడంతోపాటు ఎయిడ్స్ లాంటి వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. స్త్రీలకు మొదట్లో దీన్ని ఉపయోగించడం కొంచెం కష్టంగానూ, చిరాకుగానూ అనిపించవచ్చు"

స్త్రీ కండోమ్స్ ఎక్కడ లభిస్తాయి?

"మెడికల్ షాపుల్లోనూ, సూపర్ మార్కెట్‌ల్లోనూ ఇవి లభిస్తాయి"

గర్భాశయం లోపల పెట్టుకునే కాపర్ టీ అంటే ఏమిటి?

"వీటిని డాక్టర్ పరీక్ష చేసిన తర్వాత గర్భాశయంలో అమరుస్తారు. ఇది 3, 5, నుండి 10 ఏళ్ల వరకు పని చేస్తుంది. కానీ కాపర్ టీ సరియైన స్థానంలో ఉందో లేదో మధ్య మధ్యలో పరీక్ష చేయించుకోవాలి"

ఇంట్రాయూట్రస్ డివైస్‌తో కలిగే లాభం ఏమిటి?

"ఇది చాలా సులువైన పద్ధతి. ఎలాంటి ఆపరేషన్ చేయకుండా గర్భాశయంలో డాక్టర్ సహాయంతో దీన్ని అమరుస్తారు. దీంతో ఎలాంటి నొప్పి, బాధ కలగదు.

డాక్టర్ మళ్లీ దీన్ని మీ ఇష్టప్రకారం కావల్సినప్పుడు తొలగిస్తారు. ఎలాంటి ఇంజక్షను ఉపయోగించనవసరం లేదు. తొలగించిన వెంటనే మీరు గర్భం దాల్చవచ్చు.

ఇది మీ రుతుక్రమంపై ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపించదు. దీన్ని గర్భాశయంలో అమర్చడం కేవలం 10 నిమిషాల పని. వెంటనే ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఇది 99 శాతం సురక్షితం అని చెప్పవచ్చు.

ఇది అధిక రక్తస్రావాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది గర్భాశయంలో ఫైబ్రాయిడ్స్ పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది.

దీంతో భవిష్యత్‌లో మీరు గర్భసంచిని తొలగించడం లాంటి పెద్ద ఆపరేషన్ చేయించుకోవాల్సిన అవసరం ఏర్పడదు"

దీంతో ఏమైనా దుష్పరిణామాలున్నాయా?

"ఎయిడ్స్ లాంటి వ్యాధుల నుంచి కాపాడుకునే అవకాశం లేదు. ఒక్కోసారి దీన్ని సరిగ్గా అమర్చినా ఉన్న స్థానం నుంచి జారి కిందకి వచ్చే అవకాశం ఉంది.

దీంతో గర్భంలో సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. కొన్నిసార్లు గర్భాశయంలో వాపు, తెల్లబట్ట కావడం, వెన్ను నొప్పి లాంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు"

గర్భనిరోధక మాత్రలు అంటే ఏమిటి? ఇవి గర్భం దాల్చకుండా ఎలా పని చేస్తాయి?

"గర్భనిరోధక మాత్రలు వాడడం అన్నిటికంటే సురక్షితమైన పద్ధతని చెప్పొచ్చు. సరైన పద్ధతిలో ఉపయోగిస్తే ఇది చాలా మంచిది. దీంతో ఎలాంటి దుష్పరిణామాలుండవు. దీనిలో అండాలను తయారు చేసే హార్మోన్లు ఉంటాయి. ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజోస్ట్రోన్ లాంటివి. ప్రొజోస్ట్రోన్‌ని 'మినీ పిల్' అంటారు.

ఈ మాత్రలు అండాశయంలో పిండం తయారీని నిరోధిస్తాయి. 'మినీ పిల్' గర్భానికి అత్యంత అవసరమైన ద్రవాన్ని చిక్కబరిచి అది శుక్రకణాల్లోకి ప్రవేశించకుండా ఆపుతుంది. ఇలా ఇవి గర్భాన్ని నిరోధిస్తాయి"

మార్కెట్లో రకరకాల మాత్రలు లభిస్తున్నాయి కదా? వేటిని వాడాలి?

"గర్భనిరోధక మాత్రలను గైనకాలజిస్ట్ సలహాతో వాడాలి. 'మాలా-డి, ట్రయిక్యూలర్, ఓరల్-ఎల్, లోయట్ నోవెలోన్, ఫెమిలోన్, డాయిన్, మార్సీమిన్' లాంటివన్నీ గర్భనిరోధక మాత్రలే"

గర్భ నిరోధక మాత్రలు వాడితే ఎలాంటి దుష్పరిణామాలు ఏర్పడతాయి?

"చాలామంది మహిళల్లో వీటి గురించి సరైన అవగాహన లేదు. కొంతమందిలో ఈ మాత్రలు వాడితే కొన్ని సమస్యలు ఏర్పడతాయి. వారు 3, 4 నెలలు వాడిన తర్వాత వాడడం మానేస్తారు. చాలామందికి ఛాతీలో నొప్పి, భారంగా అనిపించడం, వాంతులు, వికారంగా ఉండడం లాంటివి ఏర్పడతాయి.

కొన్నిసార్లు మాత్రల కారణంగా ముఖంపై గీతలు ఏర్పడవచ్చు. కొన్నిసార్లు రుతుక్రమం మధ్యలో రక్తస్రావం అవుతుంది.

ఒకవేళ అది ఎక్కువగా ఉంటే గైనకాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించాలి. వీటిని వాడితే స్త్రీలకు వచ్చే సమస్యలకన్నా లాభమే ఎక్కువ. అబార్షన్ కన్నా ఇది ఎన్నో రెట్లు మేలు చేస్తుంది"

గర్భనిరోధక మాత్రల ప్రయోజనాలు ఏమిటి?

"నూతన దంపతులకు గర్భాన్ని నిరోధించడానికి అన్నిటికన్నా సురక్షితమైన విధానం గర్భనిరోధక మాత్రలు. వీటితో ప్రయోజనాలు కూడా ఎక్కువే. ఇవి 20 ఏళ్ల మహిళల్లో క్రమం తప్పిన పీరియడ్స్‌ని సరి చేస్తాయి.

వీటితో ముఖంపై అవాంఛిత రోమాలు రాకుండా నిరోధించవచ్చు. రుతుక్రమంలో వచ్చే నొప్పిని ఇవి నివారిస్తాయి. అండాశయంలోనూ, స్తనాలల్లోనూ నీరు చేరకుండా ఈ మాత్రలు సంరక్షిస్తాయి.

శరీరంలో పొంగులు లాంటివి రాకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాదు రకరకాల కేన్సర్ రాకుండా నిరోధిస్తాయి.

- అండాశయంలో 40 శాతం వరకు.
- గర్భాశయంలో 50 శాతం వరకు మరికొన్ని కేన్సర్‌లను రాకుండా ఇవి రక్షిస్తాయి. వీటిని వాడడం ఆపేసినా 15 ఏళ్ల వరకు ఇలాంటి సమస్యలు రాకుండా కాపాడతాయి.

గర్భనిరోధక మాత్రలు వేసుకునేటప్పుడు ఏయే సూచనలు పాటించాలి?

"ఈ మాత్రలు శరీరంలో రక్తాన్ని గడ్డకట్టే ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. కాబట్టి హృద్రోగాలు, హార్ట్ ఎటాక్ లాంటి వ్యాధులున్న మహిళలు వీటిని ఉపయోగించకూడదు.

రక్తపోటు లాంటి వ్యాధులున్న లేదా అలాంటి సూచనలు కనిపించినా వీటిని వాడకూడదు. స్త్రీలలో వీటి గురించి కొన్ని అపోహలున్నాయి. వాటిని ముందుగా తొలగించుకోవాలి. అవి :

- బరువు పెరగడం.
- అంగవైకల్యం గల పిల్లలు పుడతారు.
- వాడిన తర్వాత గర్భాన్ని దాల్చరు.
- శృంగారంలో చురుగ్గా పాల్గొనలేరు.

ఇలాంటివన్నీ ఒట్టి అపోహలు మాత్రమే. ఈ మాత్రలను వేసుకునే స్త్రీలకు ఆరోగ్యమైన బిడ్డలు పుడతారు. అంతేకాకుండా ఆమె స్తనాలలో ఎక్కువ మొత్తంలో పాలుపడే అవకాశం ఉంది.

వీటిపై మాత్రలు ఎటువంటి దుష్ప్రభావాన్ని చూపవు. ఈ సూచనలను అన్నింటినీ దృష్టిలో పెట్టుకుని మీ జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోండి. ఎన్నో రకాల వ్యాధుల నుండి విముక్తులు కండి. ●

కొత్తగా పెళ్లయిన దంపతులకు వెంటనే పిల్లల్ని కనాలని ఉండదు. కొంతకాలం దాంపత్య జీవితాన్ని ఆనందించాలనుకుంటారు. అయితే సరైన అవగాహన లేకపోవడంతో అబార్షన్ ఒక్కటే మార్గమనుకుంటారు. అబార్షన్ లేకుండా, గర్భం రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే భార్యకు మంచిది. వివిధ గర్భనిరోధక పద్ధతుల గురించి తెలుసుకుందాం



రూ. 6000/- నగదు బహుమతి పోటీ

'గృహశోభ' పాఠకుల కోసం

ఒక సరికొత్త ఆసక్తికర బహుమతి పోటీ. మీరు చేయాల్సిందల్లా ఈ క్రింద పేర్కొన్న నగరాలలో అక్టోబర్ 1, 2010 నాటి గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలను ఊహించి మాకు తెలియజేయండి. మొదటి సరైన సమాధానానికి రూ. 5,000/- బహుమతిగా పొందండి. అన్నీ కరెక్టుగా చెప్పకున్నా మీరు నిరుత్సాహపడాల్సిన అవసరం లేదు. మిగిలిన రూ. 1,000/-లను కన్సొలేషన్ బహుమతి క్రింద మొదటి అయిదుగురికీ పంచుతాము.

ఉదా : హైదరాబాద్‌లో ఉష్ణోగ్రత 39.4 డిగ్రీలు ఉంటే 39 అని రాయవచ్చు. ఒకవేళ హైదరాబాద్‌లో 39.6 డిగ్రీలు ఉంటే 40 డిగ్రీలుగా రాసుకోవచ్చు. కానీ 39.5 డిగ్రీలు ఉంటే మాత్రం దాన్ని ఇచ్చితంగా తెలియజేయాల్సి ఉంటుంది.

సూర్యకాంతం చిటపటలు పోటీ - 51 విజేతలు

(ఆగస్టు 1, 2010న హైదరాబాద్ వాతావరణశాఖ తెలియజేసిన వివరాలను సరిచూసుకుని విజేతలను నిర్ణయించాం)

ఈసారి ఆల్ కరెక్టుగా ఎవరూ వ్రాయలేదు. కన్సొలేషన్ బహుమతికి ఐదుగురు ఎంపికయ్యారు.

విజేతలు : 1. పి. రెడ్డమ్మ, అనంతపురం, 2. డా॥ పి.జనార్దన్ సింగ్, హైదరాబాద్, 3. ఎ.నారాయణరావు, బాపట్ల, 4. గీత, బెంగళూరు, 5. పి.సత్యవతి సుజాత, బొబ్బిలి

( ) సూర్యకాంతం చిటపటలు-53

నగరాలు	గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రత
1. హైదరాబాద్	---- డిగ్రీలు
2. విశాఖపట్నం	---- డిగ్రీలు
3. విజయవాడ	---- డిగ్రీలు
4. తిరుపతి	---- డిగ్రీలు

( ) పేరు : ....

చిరునామా : ....

....

....

....

సంతకం : ....

ఎంట్రీలు పంపాల్సిన చిరునామా : సూర్యకాంతం చిటపటలు-53,
'గృహశోభ', 122, సి.టి.సి., 116, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 500 003.

మనసును
తట్టి చూడు

కొన్నేళ్లక్రితం వరకు నా స్వభావం విచిత్రంగా ఉండేది. ఖరీదైన వస్తువులంటేనే నాకు ఇష్టముండేది. అయితే నా మేనల్లుడు నా కళ్లు తెరిపించాడు.

కొద్దిరోజుల క్రితం నా మేనల్లుడు నాతో గడపడానికి వచ్చాడు. అతడికి నా స్వభావం తెలుసు. నేను సంతోషంగా ఉండాలని అతను ప్రయత్నించేవాడు.



ఒక రోజు మేమిద్దరం మార్కెట్‌కు వెళ్లాము. ఒక చెప్పుల షాపులో ఖరీదైన చెప్పులు చూసాను. అంత ఖరీదైన చెప్పులు కొనలేనందుకు నాకు బాధ కలిగింది.

మేము ఆ షాపును దాటి మరికొద్ది దూరం వెళుతుండగా ఖరీదైన కారు వచ్చి ఒక షాపు వద్ద ఆగింది. డ్రైవర్ కారులోని వ్యక్తిని జాగ్రత్తగా దింపాడు. అది చూసి నా మేనల్లుడిలా అన్నాడు.

'నువ్వు ఖరీదైన చెప్పులు లేనందుకు బాధపడుతున్నావు. కాని ఆ ధనవంతుడికి చెప్పులు వేసుకోవడానికి కాళ్లే లేవు' అని అన్నాడు.

ఈ మాటలు నా మనసుకు హత్తుకున్నాయి. మన దగ్గర ఉన్నదాంతోనే తృప్తిపడడం మంచిదని నేను తెలుసుకున్నాను.

- జ్యోతి

●

ఇది కొద్ది నెలల క్రితం జరిగిన సంగతి. వృత్తిరీత్యా నేను రాజస్థాన్ పర్యటనకు వెళ్లాను. దాదాపు రెండు నెలల తర్వాత ఇంటికి వచ్చాను. ఆ తర్వాత 20 రోజులకు అకస్మాత్తుగా నాకు కడుపులో నొప్పి వచ్చింది. కొద్ది రోజులపాటు సహించాను. నొప్పి తీవ్రం కావటంతో నాన్నగారికి చెప్పాను. ఆయన వెంటనే ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లి పరీక్షలు చేయించారు. డాక్టర్ 'హెర్నియా' అని చెప్పి ఆపరేషన్ చేయాలన్నారు.

అలాగే మా నాన్నగారు చేయించారు. కొద్ది రోజుల తర్వాత ఆస్పత్రి నుంచి నేను క్షేమంగా ఇంటికొచ్చాను.

కోలుకున్నాక మా నాన్న నన్ను 'నీకు హెర్నియా ఉందని ముందే తెలుసా?'అని అడిగారు.

నేను నిర్లక్ష్యంగా 'తెలుసు' అని చెప్పి దానికి ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఆపరేషన్ చేయించుకోవాలని ముందే తెలుసని అన్నాను. దానిపై స్పందిస్తూ మా నాన్న 'జరిగేదాన్ని ఎవరూ ఆపలేరు. కాని రోగం విషయంలో నిర్లక్ష్యం కూడదు. కుటుంబసభ్యులకు చెప్పాలి. నీకు ఈ నొప్పి రైలులోనో, చికిత్స లభించని చోట వస్తే ఏం చేసే వాడివి!' అని అన్నారు. ఈ మాటలు నాకు కనువిప్పు కల్గించాయి. భవిష్యత్తులో రోగమైనా, మరేదైనా కుటుంబ సభ్యులతో చర్చించి పరిష్కరించు కోవాలని నిర్ణయించు కున్నాను.

- అశోక్

●

మా ఇంటిలో కొత్తగా ఒకతను అద్దెకు దిగాడు. ఆయన వచ్చి ఆరు నెలలు అయ్యింది. అతడు చాలా మంచివాడు. అలాగే అతను బాగా తెలివైన వ్యక్తని నేననుకుంటున్నాను.

ఒక రోజు సరదాగా కబుర్లు చెబుతున్నప్పుడు నేను, ఆయనతో 'ఈ రోజుల్లో మంచితనం కరువైంది. మనం ఎవరికైనా ఏదైనా ఇస్తేనే వారు మనకు ఇంకేదైనా ఇస్తారు' అని అన్నాను.

దానికాయన జవాబిస్తూ 'మీరు ద్వేషించే వారిలోను ప్రేమించే వారుంటారు. మనం పళ్ల చెట్టు పైకి రాయి విసిరినా ఆ చెట్టు మనకు పళ్లనే ఇస్తుంది' అని చెప్పాడు.

ఆయన చెప్పిన ఈ విషయం నా మనసుకు హత్తుకుంది.

- మోనిక

●

నా పెళ్లి జరిగి మూడు సంవత్సరాలైంది. నాకు ఒకటిన్నర సంవత్సరాల వయసు బాబు ఉన్నాడు. నాకు కట్నంగా కారు తేనందుకు నా భర్త నాకు విడాకులు ఇచ్చారు.



దాంతో నేను శారీరకంగా, మానసికంగా దెబ్బ తిన్నాను. ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నాను. ఆ సమయంలో నా స్నేహితురాలు నన్ను ఓదార్చింది. ఆత్మహత్య నుంచి తప్పించింది.

'ఇప్పుడు నువ్వు తల్లివి. తల్లి పాత్రను నిర్వర్తించు. ఒక తల్లి ఇలా ఎప్పుడు ధైర్యం కోల్పోదు' అని నాకు నచ్చచెప్పింది.

ఆమె మాటలు నా మనసుకు హత్తుకున్నాయి. నా కొడుకుకు మంచి విద్య, నడవడిక, మంచి భవిష్యత్తు అందించాలని నేను నిశ్చయించుకున్నాను. - ఆశ ●

మీ జీవితంలో మరిచిపోలేని అనుభవాలను మాకు వ్రాసి పంపితే ఈ శీర్షికలో ప్రచురిస్తాము. ప్రచురించబడిన ప్రతి అనుభవానికి 150 రూపాయల పారితోషికం ఇవ్వబడుతుంది. మీ అనుభవాలను మాకు పంపవలసిన చిరునామా : 'మనసును తట్టిచూడు', గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.

ఆత్మీయులను దూరం చేస్తున్న కెరీర్!?

ఒక క్లబ్‌లో ఒక కాంపిటీషన్ జరుగుతోంది. పార్టీలో ఉన్న వారంతా ఎంతో ఉత్కంఠగా ఎదురుచూస్తున్నారు. పిల్లలు ఒకరిని మించి మరొకరు ఫ్యాషనబుల్ డ్రెస్‌లతో సందడి చేస్తున్నారు. ఇందులో కొంతమంది తల్లుల ముఖంలో టెన్షన్ స్పష్టంగా కనిపించింది. వారంతా 'విజేత'గా ఎవరిని ఎంపిక చేస్తారా?' అని ఎదురుచూస్తున్నారు. వినయ్ అనే పేరును ఎనౌన్స్ చేసేసరికి మిగతా పిల్లల తల్లులంతా ఒక్కసారిగా ఢీలా పడిపోయారు. వారు ఫ్రస్టేషన్‌లోకి వెళ్లిపోయారు. తమ పిల్లలు వెనకబడిపోయారన్న ఆవేదనతో ఇలా జరగడం ఇటీవల సర్వసాధారణంగా మారింది. మహిళలలో అన్నింటా తామే ముందంజలో ఉండాలన్న ఆకాంక్ష పెరగడమే దీనికి కారణం.

అన్నింటా తామే ఉండాలి

ఇలాంటి తల్లులు రోజుకి రెండు గంటలు జిమ్‌లో ఉంటారు. రోజంతా పని చేసి రాత్రంతా లేట్‌గా నిద్రపోతారు. హీరోయిన్ లాగా తమ శరీరాకృతి ఉండాలని దానికోసం ఎంత ఖర్చుకైనా సిద్ధపడతారు. ఈ శరీరాకృతి కోసం గంటలు తరబడి ఆకలితో ఉంటారు. చాలా ఖరీదైన డైట్ తీసుకుంటారు. బాగా అలసిపోయేంత వరకు ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేస్తారు. ఏదైనా పార్టీలకు, ఫంక్షన్‌లకు వెళ్ళేటప్పుడు చాలా ఆకర్షణీయంగా కనిపించే డిజైనర్ దుస్తులు వేసుకోవాలిగా మరి! అందుకు ఫిట్‌గా ఉండాలి కదా! వీరు రేంప్ మీద నడిచే మోడల్స్‌లా కనిపించాలనుకుంటున్నారు. ఖరీదైన బ్యూటీ ట్రీట్‌మెంట్‌లు, కాస్మటిక్స్, యాక్సరీస్ వీరికి తప్పనిసరి అయిపోయాయి. స్పాలకి వెళ్తున్నారు. మరికొందరు బ్రెస్ట్, ముక్కు షేప్‌లను సరిదిద్దుకోవటానికి సర్జరీలాంటివి చేసుకోవటానికి సిద్ధ పడుతున్నారు.

పెరుగుతున్న కోరికలు

పట్టణాలలో కొందరు మహిళలు తమ దినచర్యను ఎలా ప్లాన్ చేసుకుంటున్నారో వింటే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. బ్యాంకుల్లో పెద్ద ఉద్యోగాలు చేస్తున్న మహిళలు 'ప్రతీ వారం చివర్లో ఇన్‌స్పెక్షన్ ఉంటుంది. అందులో బిజినెస్ గాని తగ్గితే నెగెటివ్ పాయింట్స్ లభిస్తాయి. దాంతో ప్రమోషన్ ఛాన్స్‌ని పోగొట్టుకుంటున్నాము' అని వాపోతున్నారు.

ఫైనాన్స్ సెక్టార్‌లో పనిచేసే వారి పరిస్థితి మరీ దారుణంగా ఉంది. ఉదయం 9 నుంచి రాత్రి 9 వరకు వారు ఆఫీసుల్లోనే గడుపుతున్నారు. వారి పిల్లలు స్కూలులో సరిగా చదవలేక పోతున్నారు. వారిని సరిగ్గా చూసుకునే టైం వారి తల్లులకు లేదు. వారికి ఫ్యామిలీ రిలేషన్స్ ఏమీ ఉండటం లేదు. కేవలం మొబైల్స్‌లో మాత్రమే మాట్లాడుతున్నారు. అదే వారి ప్రపంచం. ఫ్రెండ్స్, బంధువులతో వారి రిలేషన్ అసలు ఉండే ఛాన్స్ లేదు.

తనకు తానే దూరం

భార్యా, భర్తల ఉద్యోగం ఒకే చోట ఉంటే కొంత నయం. ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. కాని పిల్లలు పుట్టాక కొంతమంది భర్తకు విదేశాలలో ఉద్యోగం వస్తే వారు ఇక్కడే ఉండి పోతున్నారు. వారు వారి జాబ్‌కే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. దీంతో వారి మధ్య దూరం పెరుగుతుంది. కొంతమంది మాత్రమే భర్తతో వెళ్లటానికి ఇష్టపడుతున్నారు.

ఐ.టీ. ఎక్స్‌పర్ట్ వర్మ విషయమే తీసుకుందాం. అతని భార్య ఈవెంట్ మేనేజ్‌మెంట్ కంపెనీలో చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్‌గా పని చేసేది. ప్రతిరోజూ రాత్రి ఇంటికి వచ్చేసరికి చాలా ఆలస్యం అయ్యేది. వర్మ పడుకునే ముందు ఆమెకు టేబుల్‌పైన భోజనం పెట్టేవాడు. ఇదిలా ఉండగా ఒకసారి పనిమీద అతను కొన్ని రోజులు బయటికి వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. తిరిగి వచ్చేసరికి ఇల్లంతా చాలా చక్కగా సర్ది పెట్టి ఉంది.



ఎప్పుడూ అలా ఉండదు. వర్మ ఆశ్చర్యపోయాడు. అతను, అతని భార్య ఇద్దరు ఉద్యోగాలు చేస్తూ కష్టపడి ఇల్లు, కారు సంపాదించుకున్నారు. కాని జాబ్ అన్నది అతని భార్యకు ఇష్టంగా మారిపోయింది. ఒక రోజు వర్మకు జర్మనీలో జాబ్ వచ్చింది. అతని భార్య తన జాబ్ రిజైన్ చేసి అతనితో వచ్చింది. భర్త మాట కాదనలేక తను జాబ్‌ని వదిలి వచ్చిందే కాని ఆమె మనసు మాత్రం ఇండియాలోనే ఉండిపోయింది. ఫలితంగా ఆమె జర్మనీలో భర్తతో ప్రశాంతంగా ఉండలేకపోయింది.

రకరకాల టెన్షన్స్

మహిళల్లో టెన్షన్ రకరకాలుగా ఉన్నాయి. మంచి కుటుంబం అని భావించి కీర్తిని ఆ ఇంటికి కోడలిగా పంపించారు. ఆమె తల్లిదండ్రుల ఇంట్లో, అత్తగారింట్లో ఆస్తి, సౌకర్యాలకు ఏమాత్రం కొదవలేదు. కాని కీర్తి ఫ్రెండ్స్ మాత్రం ఉద్యోగాలు చేస్తూ పార్టీలకి వెళ్తూ ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. వీరిని చూసి నేను మాత్రం మంచి కోడలిగా భర్త కోసం ఎదురుచూసే భార్యగా ఎందుకుండాలి?' అని అనుకుంది. ఫలితం ఆమె తన జీవితాన్ని విషాద సాగరంగా మార్చుకుంది. కెరీర్ మాయలో పడిపోయి చాలామంది మహిళలు ఇలా ఆలోచిస్తున్నారు.

ఎదుగుదల తర్వాత ఏమిటి?

మహిళలు ప్రతి విషయంలోనూ తాము పెర్‌ఫెక్ట్‌గా ఉండాలనుకోవటం తప్పు కాదు. కాని అది వారిని టెన్షన్‌లో పడేస్తోంది. చాలాసార్లు పరిస్థితులు ఆమెను విచారగ్రస్తురాలిగా మార్చివేస్తాయి. తమ కోరికలను తీర్చుకునే ప్రయత్నంలో వారీ టెన్షన్‌ని క్రియేట్ చేసుకుంటున్నారు. 'బెస్ట్ వైఫ్, బెస్ట్ మదర్, బెస్ట్ కుక్, బిజినెస్ ఉమన్...' ఇలా అన్నింటిలోనూ తామే ముందు ఉండాలనుకుంటూ వారు ఏదీ చేయలేకపోతున్నారు. భర్త, పిల్లల కోసం మీ కెరీర్ పణంగా పెట్టడం మీకు తప్పు అనిపిస్తే మరి కెరీర్ కోసం మీ భర్త, పిల్లల్ని అనాథలను చేయటం మాత్రం ఎంతవరకు సమంజసం? మీరే ఆలోచించండి. ఈ ఎదుగుదల మీకు బాగానే అనిపిస్తుంది. కానీ ఒకటి గుర్తుంచుకోండి. 'సమ్ ఎట్ ది టాప్ ఈజ్ జనరల్ లోన్లీ'

- 'గృహశోభ' ప్రతినిధి ●

బట్టలు ఎలా ఉతకడం...?

ఈ మాత్రం మాకు తెలియదా? అంటూ కొట్టి పారేయకండి. అందరూ బట్టలు ఉతుకుతారు. కానీ కొందరు మాత్రమే శుభ్రత పాటిస్తారనేది ఇక్కడ గమనించాలి.

ప్రతిరోజూ దుస్తులు డ్రై క్లీనింగ్‌కి ఇవ్వడం సాధ్యమయ్యే పని కాదు కదా! చాలా సందర్భాలలో ఇంట్లో ఉతికి, ఆరేసిన దుస్తులు ముడుచుకునిపోయి కుంచించుకు పోతుంటాయి. కొన్ని దుస్తులైతే ఒక ఉతుకుకే రంగులు వెలిసిపోయి, పాతవాటికన్నా అధ్వాన్నంగా తయారవుతాయి. కొద్దిపాటి తెలివితో, శ్రద్ధతో ఇంట్లోనే మీరు బట్టలు ఉతుక్కున్నట్టయితే ఏమాత్రం చెడిపోకుండా, చక్కగా ఉంటాయి. సాధారణంగా మనం ఏ దుస్తులు ఉతికేందుకు ఎంత టెంపరేచర్ అవసరం? అన్న విషయంపై దృష్టి పెట్టం. బాగా మురికి పట్టినవి, లేత రంగు దుస్తులు, తెలుపు రంగువి బాగా వేడెక్కిన నీటితో ఉతకాలి. మరీ అంతగా మురికిపట్టనివి, ముదురురంగు దుస్తులు గోరువెచ్చని నీరు ఉపయోగించి మాత్రమే ఉతకాలి. కానీ ఈ మాత్రం వేడి సూక్ష్మక్రిములను నాశనం చేయలేదు. పట్టు వస్త్రాలు, ఉన్ని దుస్తులు, ఇతర సున్నితమైన వస్త్రాలను మామూలు నీటిలో బట్టలు ఉతికినప్పుడు ఎక్కువ డిటెర్జెంట్ ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. ప్రతిరోజు తెలుపు రంగు దుస్తులు ఉప్పు నీటితో ఉతికితే అవి పసుపు రంగులోకి మారిపోతాయి. చూసేందుకు అసహ్యంగా తయారు అవుతాయి. ఉప్పు నీటితో తెలుపు రంగు వస్త్రాలు ఉతకాల్సి వస్తే నాణ్యమైన డిటెర్జెంట్ ఉపయోగించాలి. సబ్బును మాత్రం వాడకూడదు.

బ్లీచింగ్

తెలుపు రంగు వస్త్రాలు, లేత రంగులవి మాత్రమే బ్లీచింగ్ చేయాలి. అవీ కాటన్ దుస్తులై ఉండాలి. ఈ దుస్తులు తమ సహజ రంగును కోల్పోవు. అలాగే దుస్తులపై ఏర్పడిన మరకలు, మచ్చలు లాంటివి తొలగిపోతాయి. మార్కెట్లో లభించే బ్లీచ్ లిక్విడ్ రూపంలో, పౌడర్ రూపంలో లభిస్తుంది. మార్కెట్లో రక రకాల బ్లీచ్‌లు లభిస్తాయి. క్లోరిన్ బ్లీచ్, ఆక్సిజన్ బ్లీచ్... ఇలా ఎన్నెన్నో రకాలు. బ్లీచింగ్ చేస్తే మరో ఉపయోగం ఉంది. దుస్తులను పట్టుకుని ఉన్న సూక్ష్మక్రిములను బ్లీచ్ తొలగిస్తుంది. దుస్తులను బ్లీచ్ చేసేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. అవి ఏమిటో చూద్దాం.

- పట్టు, ఉన్ని వస్త్రాలు, స్ట్రెచెబుల్ దుస్తులకు క్లోరిన్ బ్లీచ్ ఉపయోగించకూడదు.
- అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ బ్లీచ్ చేసిన కారణంగా దుస్తులపై తుప్పు, మరకలు ఏర్పడవచ్చు లేదా రంధ్రాలు పడవచ్చు.
- ఆక్సిజన్ బ్లీచ్ వేడి నీటిని ఉపయోగించి చేస్తే మరింత మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
- బ్లీచ్ చేసిన వస్త్రాలు మంచి నీటిలో బాగా జాడించి ఉతకాలి.
- ఎండను మించిన బ్లీచ్ మరొకటి లేదు. దీనికోసం డబ్బులు ఖర్చుపెట్టాల్సిన అవసరమూ ఉండదు.

స్టెయిన్ రిమూవల్

దుస్తులపై ఏవైనా మొండి మరకలు ఏర్పడినట్టయితే వాటిని ఇతర దుస్తులతో కలిపి వాషింగ్ మెషీన్‌లో ఉతకవద్దు. మరకలు పడ్డాక వాటిని ఎంత త్వరగా రుద్ది ఉతికితే అంత త్వరగా తొలగిపోతాయి. ఎండిపోయిన మరకలను వదిలించడం చాలా కష్టం.

కొన్ని టిప్స్

- కాటన్ దుస్తులను డ్రైయర్‌లో ఎక్కువసేపు ఆరనివ్వకూడదు.
- నల్ల రంగు దుస్తులు మెషీన్‌లో వేసేటప్పుడు టవల్స్‌తో కలిపి వెయ్యకూడదు. టవల్స్‌కి ఉన్న పోగులు, నల్ల రంగు దుస్తులకు అతుక్కుపోయి దుస్తులు అసహ్యంగా తయారవుతాయి.
- రంగు వెలిసిపోయే దుస్తులు ఇతర దుస్తులతో పాటు పొరపాటున మెషీన్‌లో వేస్తే వెంటనే మెషీన్ ఆఫ్ చేసి వాటిని బయటికి తీయాలి. లేకపోతే వాషింగ్ మెషిన్‌లో దుస్తులు ఉతుకుతున్నంతసేపూ రంగు ఇతర దుస్తులకు అంటుకుంటుంది.
- కేవలం మంచి డిటెర్జెంట్ వాడినంత మాత్రాన బట్టలకున్న మురికి వదిలి పోతుందనుకోవడం పొరపాటు. వాష్ టబ్‌ను మూడింట రెండు వంతుల కంటే ఎక్కువగా మురికి దుస్తులతో నింపకూడదు.
- సైజులోచిన్నవిగా ఉన్న దుస్తులను పెద్దవాటితో కలిపి వాషింగ్ మెషీన్‌లో వెయ్యాలి. ●



భర్త అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు...?

● శిఖ



సుమతికి పెళ్ళై కొన్ని రోజులే అయ్యింది. అనుకోకుండా ఒక రోజు ఆమె భర్త అనారోగ్యానికి గురి అయ్యాడు. డాక్టర్‌లు కేన్సర్ అని తేల్చారు. ట్రీట్‌మెంట్ చేయిస్తే తగ్గిపోతుందన్నారు.

కొన్ని రోజులకి కేన్సర్ అయితే తగ్గింది. కానీ దాంతో కొన్ని సమస్యలు తలెత్తాయి. అతని కంటి చూపు మందగించింది. బాగా నీరసించిపోయాడు. అతనిలో విపరీతమైన చిరాకు కనిపిస్తోంది. సుమతి ఇవన్నీ ఎంతో ఓపికగా భరించేది.

అతను ప్రతి చిన్న విషయానికి అంటే మందులు వేసుకోవడానికి, స్నానానికి గంటల తరబడి బ్రతిమాలాడాల్సి వచ్చేది. రోజంతా మూడ్ ఆఫ్‌లో ఉండేవాడు. కొన్ని రోజులకి సుమతికి కూడా ఓపిక తగ్గిపోయింది. ఆఖరికి ఇక భరించలేక ఆమె డిప్రషన్ లోకి వెళ్లిపోయింది.

ఇలాగే రాగిణి విషయంలోనూ జరిగింది. ఆమె భర్తకి డిప్రెషన్. అతను రోజుల తరబడి మంచం పట్టాడు. కాని రాగిణి అతన్ని ఎలాగైనా బాగు చేయాలనుకుంది. చివరికి తను అనుకున్నది సాధించింది.

స్నేహంగా మెలగాలి

చాలామంది ఇలాగే తమ భర్తతో విసిగిపోతుంటారు. లేకపోతే వారు డిప్రెషన్‌కి లోనవుతుంటారు. కాని ఇలాంటి సమయంలో రాగిణి లాగా కాస్త ఆలోచించి మెలగగలిగితే మీరూ ఇలాంటి టెన్షన్ నుంచి బయటపడవచ్చు. అప్పుడు మీ భర్త త్వరగా కోలుకోవడానికి మీరు తోడ్పడగలుగుతారు. ఇలాంటి పరిస్థితిలో వారికి మీ ప్రేమ, ఆప్యాయతలు తప్పనిసరి.

ఈ విషయం గురించి మానసిక వైద్య నిపుణులు స్మిత మాట్లాడుతూ 'మీ భర్త తన అనారోగ్యం కారణంగా బాగా విసుక్కోవటం, కోపంగా ఉండడం, మాటి మాటికి పెడర్థాలు తీయటం లాంటివి చేసేటప్పుడు మీరు వెంటనే రియాక్ట్ కాకూడదు'

'అలాగని పూర్తిగా భరించకూడదు. రెండింటిలో ఏదైనా ప్రమాదమే. కాబట్టి మీరు వెంటనే రియాక్ట్ కాకుండా ప్రేమతో నచ్చచెప్పాలి. అనారోగ్యంగా ఉన్నవారు శారీరకంగానే కాదు మానసికంగా కూడా బలహీనమౌతారు. కాబట్టి వారు మానసికంగా, సంతోషంగా ఉండేలా వారితో స్నేహభావంతో మెలగాలి' అని చెప్పింది.

బిజీగా ఉంచాలి

మీ భర్త రోజంతా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నట్లయితే, కాళ్ళు కదల్చలేని స్థితిలో ఉంటే ఇలాంటి వారిని బిజీగా ఉండేలా చూడండి. టీవీ ఆన్ చేయండి.

వారికి ఇంట్రస్ట్ ఉంటే మ్యూజిక్ వినిపించండి. పిల్లలకి చదివించడం, పెయింటింగ్స్ వెయ్యడం లేదా ఏదైనా ఆర్టికల్స్

భార్య పాటించాల్సినవి

- భర్త అనారోగ్య కారణంగా మీరు మీ మనసుపై నియంత్రణ కోల్పోకూడదు. ధైర్యంగా ముందుకు సాగాలి. మీ కలల్ని సాకారం చేసుకోవాలి.
- మీ భర్తకి సేవలు చేస్తూ ఇంట్లో పనులు, బయట పనులు చేయలేకపోతే పనివాళ్లను పెట్టుకోండి.
- అనారోగ్యం దీర్ఘకాలం వరకు ఉన్నట్లయితే ఇంట్లో ఏడుపులు, పెడబొబ్బలు పెట్టకుండా ఇంటిని, బాధ్యతలను సక్రమంగా ఎలా నిర్వర్తించాలో అన్న విషయంపై ఆలోచించండి.
- అకారణంగా వచ్చే బంధువులను తగ్గించండి.
- మీ భర్త ఒకవేళ వ్యసనపరుడు అయితే మానడానికి అతను నిరాకరించినట్లయితే అతని మానాన అతన్ని వదిలేయండి. అదే పనిగా మాన్పించడానికి ప్రయత్నించి అతన్ని విసిగించకండి.

భర్త పాటించాల్సినవి

- మీరు అనారోగ్యం పాలైయ్యారు అంటే ఇంట్లో వాళ్లను విసిగించడానికి లైసెన్స్ దొరికినట్లు కాదు. కొంచెం స్నేహంగా ఉండటం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- చిన్న చిన్న విషయాలకే విసుక్కోకూడదు. దీంతో మీ భార్యకు ఇంటి పనిని పెంచిన వారవుతారు.
- జబ్బు పడినంత మాత్రాన నిరుత్సాహ పడకుండా మీ భార్యతో మునుపటి కంటే సరదాగా ఉండాలి. అప్పుడు ఆమెలో మీకు సేవ చేయాలన్న తపన రెండింతలు పెరుగుతుంది.
- చిన్న చిన్న విషయాలకు మొండిగా ప్రవర్తించకూడదు.
- మీలో ఉన్న ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ధైర్యాన్ని కోల్పోకూడదు. డాక్టర్లు, మీ ఇంట్లో వాళ్ల సేవలతోపాటు మీలోని ధైర్యం మీకు నయం కావటానికి చాలా బాగా పని చేస్తుంది. తొందరలోనే మీరు కోలుకుంటారు.

భార్య భర్తలు ఈ సూత్రాలన్నీ పాటిస్తే జీవితంలో ఎలాంటి సమస్యలు వచ్చినా తట్టుకుని నిలదొక్కుకోగలుగుతారు.

రాయడం లాంటి వాటితో బిజీగా ఉంచాలి.

ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కలిగించాలి

అనారోగ్య కారణంగా మానసిక ధైర్యాన్ని కోల్పోతున్న మీ వారిలో ధైర్యం నూరిపోయాలి. వారు తాము ఏదైనా సాధించగలరన్న ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించాలి. ఇంటికి వచ్చే బంధువుల సానుభూతి నుంచి దూరంగా ఉంచాలి. అతనికి ఎప్పుడూ సంతోషాన్నిచ్చే రోజులను మాత్రమే గుర్తుచేయాలి. దీంతో అతనికి కొండంత బలం వస్తుంది.

సానుభూతి ప్రదర్శించకూడదు

చాలామంది తమ భర్తను అనారోగ్య కారణంగా ఏ పని చేయనివ్వకుండా మరింత బలహీనుడిగా తయారుచేస్తారు. అలా కాకుండా అతన్ని కాస్త పని చెయ్యనివ్వాలి.

ఇంటి పనుల్లో అవకాశం ఇవ్వాలి. ఇంట్లో జరిగే విషయాలన్నీ అతనితో చర్చించాలి. అతని మానాన అతన్ని వదిలేయకూడదు. సానుభూతితో అతన్ని క్రుంగదీయకూడదు. ●

అనుకోకుండా భర్తకు ఏదైనా యాక్సిడెంట్ జరిగినప్పుడు లేదా చాలా రోజుల వరకు అతను మంచాన పడ్డప్పుడు అతనికి డాక్టర్ ఇచ్చే మందులుకన్నా భార్య అందించే ప్రేమానురాగాలే అతను తొందరగా కోలుకునేలా చేస్తాయి. కాబట్టి అనారోగ్యంతో ఉన్న భర్తకు అర్ధాంగిగా మీరు నిర్వర్తించవలసిన కర్తవ్యం ఏమిటో ఒకసారి గుర్తుకు తెచ్చుకోండి



శృంగారానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి

బిజీ లైఫ్‌లో పడి కొందరు సంసార సుఖాన్ని ఆస్వాదించలేకపోతున్నారు. కెరీర్ వేటలోపడి రోమాన్స్‌కు దూరమవుతూ తమ జీవితాన్ని నిస్తేజంగా మార్చేసుకుంటున్నారు. గుసగుసలు, తుళ్లింతలు, కవ్వింతలతో అలరాలాల్సిన బెడ్ రూమ్‌ను నిట్టూర్పులు, నిరాశా, నిరాసక్తతతో నింపేస్తున్నారు. మీరు మాత్రం అలా చేయకండి. శృంగారానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తూ జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోండి. ఈ అవకాశం మీ చేతుల్లోనే ఉంది. మీకు 'శృంగార ప్రాప్తిరస్తు'

చాలా రోజుల నుండి నందిత ఎంతో బిజీగా ఉంటోంది. ఆఫీస్ పనుల ఒత్తిడి కూడా ఎక్కువ కావడంతో నందితకు అసలు టైం దొరకడం లేదు. దాంతో నరేష్ చాలా నిరాశకు లోనవుతున్నాడు.

ఎప్పుడైనా నరేష్‌కు సెక్సువల్ మూడ్ వచ్చినా నందిత బిజీ లైఫ్ కారణంగా అతను కంట్రోల్ చేసుకోవలసి వస్తుంది. నందితకు కూడా అలాంటి కోరిక కలిగినా తన బిజీలైఫ్ కారణంగా ఆమె తన సెక్సువల్ లైఫ్ కంటే తన కెరీర్‌కే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తోంది.

ఫలితంగా నందిత, నరేష్‌లు ఇరువురూ శృంగార సుఖాన్ని ఆస్వాదించలేకపోతున్నారు. ఇది ఇలాగే కొనసాగితే కొన్ని రోజులకు వారు శృంగారంపై ఆసక్తిని కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది.

బిజీగా ఉన్న దంపతుల్లో చాలామంది శృంగారంలో ఆనందాన్ని పొందలేకపోతున్నారు. వారు శృంగారంలో పాల్గొన్నప్పుడు కూడా వారిద్దరూ ఏదో ఒక పనిని పూర్తి చేస్తున్నట్లుగా చేస్తారు. వారి మధ్య ఎలాంటి రొమాంటిక్ మాటలుండవు. ఇద్దరి మధ్య కనీసం ముద్దులు, ముచ్చట్లే ఉండవు. కారణం వారు శృంగారాన్ని ఒక 'పని'లాగా భావించడమే.

సెక్స్ నిపుణులు తమ పరిశోధనలో కొన్ని విషయాలు చెప్పారు. సెక్స్‌లో పాల్గొన్న దంపతులు చాలా ఉత్సాహంగా పాల్గొనాలి. ఈ ఉత్సాహం కోసం ఇద్దరూ సెక్స్‌లో కొన్ని పద్ధతులు తప్పనిసరిగా పాటించాలి.

ఒకరినొకరు ముద్దులు పెట్టుకోవడం, ఒకరి అంగాలనొకరు స్పృశించడం, పెదవులతో చప్పరించడం, ఒకరి కౌగిలిలో మరొకరు కరిగిపోవడం ఇలా కొన్ని చిలిపి పనులతో వారిలో ఉత్సాహం రెట్టింపు అవుతుంది. అప్పుడు వారు సంపూర్ణంగా భావప్రాప్తిని పొందుతారు.



సెక్స్ లైఫ్ దంపతుల మధ్య ప్రేమను పెంచే ఆయుధం అని చెప్పడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. కానీ చాలామంది దంపతులు సెక్స్ కంటే వారి పనులకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. దాంతో వారు సెక్స్ లైఫ్‌లో నిజమైన సంతృప్తి పొందలేకపోతున్నారు.

దారుణమైన పరిస్థితులు

రాఘవ ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. రాత్రి 11 గంటల వరకు ఇంటికి రాని పరిస్థితి అతనిది. అతని భార్య ట్వింకిల్ కూడా జాబ్ చేస్తుంది. ఇద్దరూ చాలా బిజీగా ఉంటారు. ఒకరితో ఒకరు సరిగ్గా మాట్లాడుకునే టైం కూడా దొరకదు. వారిద్దరు సెక్స్‌ని కూడా ఒక రొటీన్ కార్యక్రమంలానే భావిస్తారు.

ఫలితంగా వారు శృంగారంలో మాధుర్యాన్ని ఆస్వాదించడం లేదు. ఫలితంగా సెక్స్‌పై వారు ఆసక్తిని కోల్పోతున్నారు.

చాలామంది దంపతులు ఇలా బిజీ లైఫ్‌ని గడుపుకుంటూ తమలోని కోరికలను అణిచేసుకుంటున్నారు. ఒక్కోసారి ఒకరికి టైం ఉన్నా మరొకరు బిజీగా ఉండడంతో తనలో కోరికల్ని కంట్రోల్ చేసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఒకరితో ఒకరు సెక్స్ గురించి మాట్లాడే అవకాశం కూడా ఉండడం లేదు. వారు సెక్స్‌ని కేవలం పనిలాగా భావించడంతో కొన్ని రోజులకే వారు సెక్స్‌ని బోర్‌గా భావించడం మొదలుపెడుతున్నారు.

రోమాన్స్ బోరుగా అనిపించినప్పుడు వారిలో కోరికలు కూడా తగ్గుతాయి. దీని కారణంగా పురుషుల్లో అంగస్తంభనలు తగ్గుతాయి. స్త్రీలు ఉత్తేజితం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది.

ఈ పరిస్థితి దాంపత్య జీవితంపై దుష్పరిణామాలను చూపుతుంది. రోమాన్స్ వైవాహిక జీవితానికి ఒక ఆధారం లాంటిది. కానీ భార్యా, భర్తలు సెక్స్‌పై విముఖత ప్రదర్శిస్తే ఒకరిపై ఒకరికి ఎలాంటి ఆకర్షణ ఉండదు.

ఫలితంగా వారి మధ్య అనుబంధం బలహీనపడుతుంది. కాబట్టి దంపతులకు శృంగారం జీవితంలో ఒక భాగం మాత్రమే కాదు, అది మన జీవనాధారంగా చెప్పవచ్చును. భార్యా, భర్తలు ఇద్దరూ తలుచుకుంటే, ప్రయత్నించి నట్లయితే బిజీ లైఫ్‌లో కూడా సెక్స్‌లో ఆనందాన్ని పూర్తిగా పొంది ఎంజాయ్ చేయగలరు. ఎవరికి వారు తమకు లభించిన సమయంలో కాస్త సమయాన్ని శృంగారానికి కేటాయించాలి. తమలో తాము కోరికలను అణచడానికి బదులుగా వాటిని ఉత్తేజితం చేసుకోవాలి.

లైఫ్ పార్టనర్‌తో వాటిని షేర్ చేసుకుంటే శృంగారంపై అభిరుచి పెరుగుతుంది. దానితో ఆనందాన్ని రెండింతలు ఎక్కువగా పొందగలరు. అప్పుడు సెక్స్ ఎప్పటికీ బోర్‌గా అనిపించదు.

నేహ ఒక ఉద్యోగిని. చాలా సార్లు ఆమె భర్త సుజన్ తాను ఫ్రీ అయినప్పుడు అతను ఇంటికి త్వరగా వచ్చి, పనిమనిషితో అన్ని పనులు చకచకా చేయించేస్తాడు. మిగిలిన పనులు తానే స్వయంగా చేస్తాడు.

నేహ వచ్చేసరికి బెడ్ రూమ్‌ని సర్దడం, భోజనాన్ని డైనింగ్ టేబుల్‌పై పెట్టడం లాంటివి అన్నీ చేసేస్తాడు. నేహ ఫ్రెష్ అయి వచ్చేసరికి భోజనం రెడీగా ఉంటుంది.

ఇలాంటి పనులతో చాలా సమయం సేవ్ చేయవచ్చు. అంతేకాదు ఇరువురి మధ్య శారీరక, మానసిక బంధం బలపడే అవకాశం ఎక్కువ. ఇరువురు పరస్పరం సహకరించుకున్నప్పుడు ఒకరిపై మరొకరికి ప్రేమ, అనురాగం పెరుగుతాయి.

ఫలితంగా వారు శారీరకంగా దగ్గరై శృంగార రసాన్ని ఆస్వాదిస్తారు. సెక్స్‌లో పాల్గొనప్పుడు వారిరువురు ఉత్తేజితం కావడానికి కూడా ఎక్కువ సమయం పట్టదు. ఒకరి కౌగిలిలో ఒకరు ఇమిడిపోతారు. శృంగారంపై రుచిని పెంచుకోగలుగుతారు. నిత్య నూతనంగా కనిపిస్తారు.

ఈ విషయాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, మీరు సెక్స్ లైఫ్‌ని ఆస్వాదించాలంటే మీ సహధర్మచారిణికి మీరు తప్పకుండా సహాయంగా ఉండాలి. స్నేహంగా మెలగాలి. మరి ఆలస్యం ఎందుకు?

మరికొన్ని ముఖ్య సూత్రాలు

- మీరు ఇలా శాశ్వతంగా బిజీ లైఫ్‌కి అలవాటు పడినట్లయితే మీ ఇద్దరి మధ్య సంబంధాలు బలహీనపడే అవకాశాలు పెరిగిపోయాయి. కాబట్టి అలాంటి పరిస్థితిని మీరే స్వయంగా మార్చుకోవాలి.
- సెక్స్‌ని పూర్తిగా ఆస్వాదించాలంటే మీరిరువురు ఉత్తేజంగా ఉండాలి. దానికోసం ఇద్దరూ ఒకరితో ఒకరు రొమాంటిక్‌గా మాట్లాడుకోవాలి. ఇద్దరి మధ్య కొన్ని చిలిపి పనులుండాలి. ఇవి ఇద్దరి మధ్య ఉత్సాహాన్ని పెంచుతాయి.
- రొటీన్‌కి భిన్నంగా కాస్త సమయాన్ని కేటాయించాలి. మీ భార్యతో ఫోన్‌లో రొమాంటిక్‌గా మాట్లాడాలి. ఆమె బిజీగా ఉన్నట్లయితే రొమాంటిక్ మెసేజ్‌లు పంపించాలి.
- మీరు వేసుకునే బట్టలు, కట్టు, బొట్టు మీరు లైఫ్ పార్టనర్‌కి నచ్చే విధంగా మార్చుకోవాలి.
- డిన్నర్ టైమ్‌లో ఒకరితో ఒకరు ప్రేమగా మాట్లాడుకోవాలి. చిలిపి పనులతో అల్లరి చేయాలి. ఒకరినొకరు స్పృశించాలి. మీ భార్య కురులను సర్దాలి. దీంతో మీ సహధర్మచారిణి మనసు ఉత్తేజమౌతుంది. రొమాంటిక్‌గా ఉండే పాటలు పాడి వినిపించాలి.
- మీ బెడ్ రూమ్‌లో సుగంధభరిత అగరబత్తులను ఉంచాలి. లేదా రూమ్ స్ప్రేలాంటిది కూడా ఉపయోగించవచ్చు. దీంతో ఆ సువాసన మిమ్మల్ని రొమాంటిక్ మూడ్‌లోకి తీసుకెళుతుంది. దీంతో మీరు తెలియకుండానే శృంగారంలో మునిగిపోతారు.

ఈ సూత్రాలన్నీ పాటిస్తూ మీరు మీ బిజీ లైఫ్ నుంచి బయటపడి శృంగార రసాన్ని తనివితీరా ఆస్వాదించండి. మీ జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోండి.



ఆలోచించక తప్పదు
సాగరికా ఘట్గె

సాగరికా ఘట్గె 'చక్‌దే ఇండియా'లో చండీగఢ్ ఉమెన్స్ హాకీ టీమ్ కెప్టెన్ పాత్ర పోషించి మంచి పేరు సంపాదించింది. కానీ తర్వాత ఆమె ఒక అనామికగా మిగిలిపోయింది. అయినా ఆమె ప్రతిభకు మాత్రం తుప్పు పట్టలేదు. రెండు సంవత్సరాల విరామం తర్వాత ఆమె మళ్ళీ కొత్తగా 'ఫాక్స్' చిత్రంలో కనిపించబోతోంది. ఇటీవల సాగరికా ఘట్గెతో 'గృహశోభ' ముచ్చటించింది. ఆ విశేషాల్లో కొన్ని...

మీ నాన్న విజేంద్ర ఘట్గె ముందు నుండే సినిమాల్లో ఉన్నారు కదా! దాంతో మీకు లాభం కలిగి ఉండవచ్చు కదా?

"మా నాన్నగారు నన్ను ఏనాడూ నిరుత్సాహపరచలేదు. కానీ గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి అయ్యేంతవరకూ నటి కాకూడదని నాకు చెబుతూ వచ్చారు. నేనూ అలాగే చేసాను"



'చక్ దే ఇండియా'లో ఒక పవర్‌ఫుల్ క్యారెక్టర్ పోషించి సాగరిక ప్రేక్షకులతోపాటు విమర్శకుల మెప్పు సంపాదించింది. ఆ తర్వాత ఆమె అకస్మాత్తుగా మాయమైంది. తిరిగి చాలా సంవత్సరాల తర్వాత ఇప్పుడు మరోసారి ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. అది కూడా పూర్తిగా కొత్త శైలిలో

మీరు మహారాష్ట్రలోని కొల్హాపూర్‌లో జన్మించారు? మరి విద్యాభ్యాసం ఎక్కడ పూర్తి చేశారు?

"8వ తరగతి వరకు కొల్హాపూర్‌లోని ఛత్రపతి సాహూ స్కూల్‌లో చదువుకున్నాను. తర్వాత 10, 12వ తరగతులను రాజస్థాన్‌లోని మైయోకాలేజీ, అజ్మీర్ నుండి పూర్తి చేశాను. బీఏ హెచ్.ఆర్ కాలేజీ, ముంబైలో పూర్తి చేశాను."

రెండు సంవత్సరాల తర్వాత మీరు మళ్ళీ వస్తున్నారు. కొత్తగా సినిమా అవకాశాల విషయంలో మీకు ఏమైనా అనుమానం ఉందా?

"అనుమానం ఎందుకు? రెండు సంవత్సరాల విరామం తర్వాత ఎవరైనా ఎంతవరకు విజయం సాధిస్తామోనని ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. ఇది సరే. విచారించడం నా పని కాదు. సినిమా ఎంతమందిని ప్రభావితం చేస్తుందనేది ఆలోచించాల్సిన విషయం.

నేను దిగులు పడితే మాత్రం ప్రేక్షకులు నా సినిమా చూడటానికి వస్తారా? నా పనిని నేను మనస్ఫూర్తిగా చేయాలని అనుకుంటాను. అలాగే చేసాను. ఎంతో శ్రమించి పాత్రకు జీవం పోశాను"

మీరు 'ఫాక్స్'లో అడ్వకేట్ పాత్ర పోషించారు కదా. ఇది 'ఖిలాడీ'కి భిన్నంగా ఉందా?

"అందులోనే ఉంది చమత్కారం. రెండు సంవత్సరాల తర్వాత వచ్చిన ఈ అవకాశం పూర్తిగా భిన్నంగా ఉంది. 'ఖిలాడీ' లాంటి పాత్ర పోషించి ఉంటే నేను స్టీరియోగా మారిపోయే దానిని. నేను వకీలు పాత్రకి జీవం పోశాను. ఊర్వశి పేరు గల ఈ పాత్రలో నేను ఒక కేసు గెలిచాను. కథ కూడ ఎంతో థ్రిల్లింగ్‌గా ఉంటుంది"

ఈ పాత్రకు ప్రాణం పోయడానికి మీరు చాలా శ్రమించానని చెబుతున్నారు. మరి మీరు దీనికోసం ప్రత్యేకంగా ఏం చేశారో చెప్పగలరా?

"నేను కథను ఎన్నోసార్లు క్షుణ్ణంగా చదివాను. నా పాత్రను గుర్తించాను. ఎక్కడ ఏం ప్రత్యేకంగా చేయాలో ఆ విషయం గురించి బాగా ఆలోచించుకున్నాను. నేను కథలోని ప్రతి భాగాన్నీ, అందులోని నా పాత్రను పూర్తిగా అవగాహన చేసుకునే ప్రయత్నం చేశాను.

ఇది నా కోసం లభించిన ఒక కొత్త ఛాలెంజ్ అని నాకు తెలుసు. రెండు సంవత్సరాల తర్వాత నేను మళ్ళీ సినీ మైదానంలో దిగుతున్నాను. అందుకే ప్రేక్షకులు నా పై ఎక్కువ ఆశలు పెట్టుకుంటారని నేను అనుకుంటున్నాను"

ఎక్కడో ఏదో గందరగోళం జరుగుతుందని భయపడి ఉంటారు?

"భయాన్ని వదలిపెట్టాల్సిందే. కానీ జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ సిద్ధాంతం ప్రతి పనిలోనూ ప్రతి

చోట కనిపిస్తుంది. ప్రస్తుతం నేను ఒక సక్సెస్‌ఫుల్ యాక్ట్రస్‌ను అని రుజువు చేసుకోవాల్సి ఉంది. ఒక్క తప్పు నన్ను ఎంత వెనక్కు నెడుతుందో నాకు తెలుసు"

మీరు గతంలో నటించిన చిత్ర ప్రభావం ఇప్పుడు ఉంటుందంటారా?

"రెండు సంవత్సరాల విరామం తక్కువేమీ కాదు. అయినప్పటికీ 'చక్‌దే ఇండియా'లోని ప్రీతి సభర్‌వాల్ పాత్రను ప్రజలు అంత సులభంగా మర్చిపోలేరని నా నమ్మకం. అందుకే నా కొత్త పాత్రపై దాని ప్రభావం పూర్తిగా ఉంటుంది"

కాని ఈ రెండు సంవత్సరాలలో మీరు ఎందుకు మౌనంగా ఉన్నారు?

"మొదటి విజయం తర్వాత ఏది చేతికి వస్తే అది చేయడానికి నేను ఇష్టపడలేదు. దానికి బదులు నేను ఓపిగ్గా ఎదురుచూసాను. తొమ్మిది సార్లు కష్టపడి ఒక్కసారి పొరపాటు చెస్తే ఎంత నష్టం కలుగుతుందో మీకూ తెలుసు. అందుకే నేను సరైన అవకాశం కోసం ఎదురుచూసాను. 'ఫాక్స్'లో సరైన పాత్ర లభించగానే వెంటనే నేను సరేనన్నాను"

'చక్ దే ఇండియా' 'ఖిలాడీ' ఫ్రేమ్‌లోంచి మీరు బయటకు రాగలరా?

"ఆ పాత్రకు తగినంత ప్రాధాన్యత ఉంది. నేను అదే ఫ్రేమ్‌లో వివిధ రకాల పాత్రలు చేస్తున్నప్పుడు నా కళ తనంతట తానే వెలుగులోకి వస్తుంది. కొత్త కొత్త పాత్రలతో నేనూ ఒక చరిత్ర సృష్టించాలని అనుకుంటున్నాను. అప్పుడు నాకంటూ ఒక ప్రత్యేక స్థానం లభిస్తుంది. కేవలం ఆటలను దృష్టిలో పెట్టుకుని సినిమాలు తీయడం, ఆ సినిమాల్లో ఒక క్రీడాకారిణి పాత్ర కోసం నేను ఎదురు చూడటం, నిర్మాత ఆ పాత్ర నాకే ఇస్తాడని అనుకోవడం లాంటివి ఆలోచిస్తే మొత్తం జీవితంలో 2-3 సినిమాలు మాత్రమే తయారవుతాయి. అవునా కాదా!"

ఈ రెండు సినిమాలు మీ జీవితాన్ని ఏ విధంగా ప్రభావితం చేశాయి?

"నేను ఒక సాధరణ అమ్మాయిని. స్నేహితులతో కలిసి తిరగడం మాత్రమే నాకు తెలుసు. కానీ ఇప్పుడు నేను పూర్తిగా పనిలో నిమగ్నమైపోయాను.

కేవలం పాత్ర పోషణే కాదు. కొన్ని కొత్త పుస్తకాలు నేను చదువుతుంటాను. వాటి గురించి దీర్ఘంగా ఆలోచిస్తాను. తర్వాత షూటింగ్‌లో పాల్గొంటాను. ప్రస్తుత నా ప్రయాణం మారిపోయింది. ఇప్పుడు అందరి కళ్లు నాపై ఉన్నాయని అనిపిస్తోంది. ఇది నాకు ఒక కొత్త జీవితం"





చిత్రశోభ

జెనీలియాకు మరో బ్రేక్ తెచ్చిపెట్టనున్న 'ఆరెంజ్'

'బొమ్మరిల్లు' చిత్రంతో తెలుగు ప్రేక్షకుల మదిలో నిలిచిపోయిన జెనీలియా ఆ తర్వాత వరుస పరాజయాలను చవిచూసింది. ఒకవైపు తెలుగు చిత్రాల్లో నటిస్తూనే మరోవైపు బాలీవుడ్ సినిమాల్లో నటిస్తున్న జెనీలియా తాజాగా తెలుగులో రామ్‌చరణ్ సరసన 'ఆరెంజ్' చిత్రంలో నటిస్తోంది. కాగా 'బొమ్మరిల్లు' సినిమాతో ఆమె కెరీర్‌ని మలుపు తిప్పిన దర్శకుడు భాస్కర్ 'ఆరెంజ్' చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించడం విశేషం.

ఈ సినిమా తొలి భాగం అంతా విదేశీ నేపథ్యం ఉండడంతో జెనీలియా ఆధునిక దుస్తుల్లోనే కనిపిస్తుంది. ద్వితీయార్థం మాత్రం సంప్రదాయ దుస్తుల్లో పదహారణాల తెలుగమ్మాయిలా కనిపిస్తుందట.

ఈ సినిమా తనకు తెలుగులో మళ్లీ మంచి పేరు తెచ్చిపెడుతుందని తన సన్నిహితులతో చెప్పుకుంటోంది జెనీలియా.





ట్విట్టర్లే ముద్దు

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న తమ అభిమానులకు తమ మనసులోని మాటలు చెప్పడానికి, వాళ్లతో అనుసంధానం కావడానికి ప్రస్తుతం సినీ నటులంతా ట్విట్టర్లే ఉపయోగించుకుంటున్నారు. అటు బాలీవుడ్ ఇటు టాలీవుడ్ తారలందరికీ 'ట్విట్టర్' ఒక 'ప్రియ'మైన వెబ్‌సైట్‌గా మారింది. వీళ్లని అనుసరిస్తున్న అభిమానుల సంఖ్య వేల నుంచి లక్షలకు పెరిగింది.

దేశ వ్యాప్తంగా ట్విట్టర్‌లో అత్యధిక ఫాలోయింగ్ ఉన్న నటుడు షారుఖ్‌ఖాన్. ఆయన బ్లాగ్‌ని అనుసరిస్తున్న వారి సంఖ్య 5,43,000. అలాగే 'బిగ్‌బీ' అమితాబ్‌ని అనుసరిస్తున్న వారు 2,89,000 మంది. టాలీవుడ్ విషయానికొస్తే ట్విట్టర్‌లో నెంబర్ వన్ స్థానం మహేష్‌దే. అతని ఫాలోయర్స్ 96,000 మంది. అతని సమీపంలో ఉన్న హీరో సిద్ధార్థను అనుసరిస్తున్న వారు 94,000 మంది.

జూనియర్ ఎన్టీఆర్‌కు ఇప్పుడిప్పుడే ట్విట్టర్‌లో అభిమానులు పెరుగుతున్నారు. దాదాపు 45,000 మంది ఆయన్ని అనుసరిస్తున్నారు. 'మర్యాదరామన్న' చిత్రంతో పాపులారిటీ సంపాదించుకున్న సునీల్‌కి 9,000 మంది ట్విట్టర్ ఫాలోయర్స్ ఉన్నారు.



'మెగా' కాంబినేషన్‌లో 'రోబో'



'నాన్నా... పందులే గుంపుగా వస్తాయి. సింహం ఎప్పుడూ సింగిల్‌గానే వస్తుంది' ఈ డైలాగ్ వినగానే 'సూపర్ స్టార్' రజనీకాంత్ గుర్తొస్తారు. ఆయన 'శివాజీ' చిత్రంలో చెప్పిన డైలాగ్ ఇది. వాణిజ్యపరంగా ఈ సినిమా ఎంతటి సంచలనం సృష్టించిందో అందరికీ తెలిసిందే. అది రజనీ, శంకర్ కాంబినేషన్ అని ప్రత్యేకించి చెప్పనక్కర్లేదు. మళ్లీ ఈ ఇద్దరి కాంబినేషన్‌లో రూపొందిన చిత్రం 'రోబో'. ఐశ్వర్యరాయ్ ఇందులో కథానాయిక. ఎ.ఆర్. రెహమాన్ సంగీతాన్ని అందించారు.

తమిళంలో నాగార్జున



అక్కినేని నాగార్జున త్వరలో ఓ తమిళ చిత్రంలో నటించబోతున్నట్లు చెన్నై సినీ వర్గాలు ప్రకటించాయి. తమిళ కథానాయకుడు అజిత్ హీరోగా తమిళంలో ఓ చిత్రం రూపొందుతోంది. అజిత్‌కు ఇది 50వ చిత్రం. దీంట్లో నాగార్జున ఒక ముఖ్య పాత్రలో నటించనున్నాడు. కేంద్ర మంత్రి అళగిరి కుమారుడు దయానిధి ఈ చిత్రానికి నిర్మాత.

అవకాశం ఇస్తే కదా ప్రతిభ తెలిసేది

'అవకాశం' చాలా గొప్పది. అది లభించకే చాలామంది స్టూడియోల గేటు దగ్గరే ఆగిపోతుంటారు. లేదంటే నాకన్నా ప్రతిభావంతులైన హీరోయిన్లు ఎంతోమంది వెలుగులోకి వచ్చేవారు'అని అంటోంది అందాల తార అనుష్క. ప్రస్తుతం తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో అగ్రస్థానంలో ఉన్న నాయిక ఎవరు? అనడిగితే అనుష్క అనే చెప్పవచ్చు. అయితే 'ఎంత ఎదిగితే అంత ఒదిగి ఉండా'లనేది అనుష్క మనస్తత్వం. అందుకే ఈ గుర్తింపు కేవలం దర్శకులతోనే వచ్చిందని చెబుతుంది అనుష్క.

'నా కొచ్చిన అవకాశాల వల్లే నేను ఈ స్థానంలో ఉన్నాను. 'సూపర్' అనే సినిమా లేకపోతే నేనెక్కడ ఉండేదాన్నో' అని అంటోంది అనుష్క.

'అరుంధతి', 'వేదం' చిత్రాల్లో నటించే అవకాశం నాకు కాకుండా ఇంకెవరికి దొరికినా అంతే గుర్తింపు లభించేది. అవకాశం ఇస్తే కదా ప్రతిభ ఏమిటో తెలిసేది?' అని మందహాసం చేసింది అనుష్క.



జాతీయ పురస్కారం అందుకోవడమే నా లక్ష్యం! - తమన్నా

● విజయకుమారి

ఆశిన్, త్రిష, నయనతార లాంటి తారలు హిందీ చిత్రరంగంలో ప్రవేశించినందువల్ల అందం, అర్హత, టాలెంట్ అన్నీ పుష్కలంగా ఉన్న తమన్నా భాటియా తెలుగు, తమిళ, ప్రపంచంలో కిరీటం ధరించని మహారాణిలా, వెలుగొందుతూ యువకుల హృదయాల్లో 'డ్రీమ్ గర్ల్'గా గిలిగింతలు పెడుతోంది. ఇటీవల 'గృహశోభ' ఈ అందాల భామతో కలిసి ముచ్చటించింది. ఆ ముచ్చట్లు మీ కోసం...

మీ చిత్ర రంగ ప్రవేశం ఎలా జరిగిందో చెబుతారా?

"చాంద్ కా రోషన్ చెహ్రా' అనే హిందీ చిత్రంతో నేను చిత్రరంగ ప్రవేశం చేసాను. అప్పుడు నా వయసు 13. 'ఫెయిర్ అండ్ లవ్లీ', 'సన్ డైరెక్ట్ డిష్', 'రాజ్ మహల్ సిల్క్స్', 'శక్తి మసాలా', 'శరవణన్ స్టోర్స్', 'నేచర్ పవర్ పప్పాయా', 'అవోరా' లాంటి వాణిజ్య ప్రకటనల్లో నటించాను.

తెలుగులో 'శ్రీ', 'కాళిదాసు', 'హ్యాపీడేస్', 'కళాశాల', 'వీడొక్కడే', 'స్వీట్ హార్ట్', 'రెడీ' (గెస్ట్ రోల్) 'నిన్న నేడు రేపు', 'కొంచెం ఇష్టం కొంచెం కష్టం', 'ఆవారా' చిత్రాల్లో నటించాను.

'హ్యాపీడేస్' చిత్రం ఘనవిజయం సాధించి నాకెంతో మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టింది. దాంతో మంచి మంచి తెలుగు, తమిళ చిత్రాల్లో



హీరోయిన్‌గా నటించే అవకాశాలు నాకు లభించాయి.

తమిళంలో 'కల్లూరి' చిత్రంతో చిత్రరంగ ప్రవేశం చేసాను. ఆ తర్వాత 'కేడీ', 'వ్యాపారి', 'నేట్రు ఇంద్రు నాళై', 'ఆనంద తాండవం', 'పడిక్కాదవన్', 'అయన్', 'కండేన్ కాదలై' (జబ్ వి మెట్) 'సురా', 'పయ్యా', 'అల్లాలంగడి' లాంటి చిత్రాల్లో నటించాను"

దర్శకుడు శేఖర్‌కమ్ముల గురించి మీ అభిప్రాయం?

"సాధారణమైన ఒక విషయాన్ని కళాత్మకంగా, అందంగా తీర్చిదిద్దడంలో గొప్ప దర్శకుడు శేఖర్ కమ్ములగారు. ఆయన దగ్గర నేను చాలా నేర్చుకున్నాను. అతను దర్శకత్వం వహించిన 'ఆనంద్' చిత్రాన్ని ఎన్నిసార్లు చూసానో నాకే తెలియదు"

హీరో సిద్ధార్థతో 'కొంచెం ఇష్టం కొంచెం కష్టం' చిత్రంలో నటించిన అనుభవం గురించి చెప్పండి?

"సిద్ధార్థ 'లవర్ బాయ్'గా ప్రేమకథా చిత్రాలలో చాలా బాగా నటిస్తున్నాడు. అతను నటించిన 'నువ్వొస్తానంటే నేనొద్దంటానా', 'రంగ్ దే బసంతి' (హిందీ) చిత్రాలను చూసాను. మా ఇద్దరి జోడీ చాలా బాగా కుదిరింది. ఆ చిత్ర దర్శకుడు కిశోర్ కుమార్ గారికి అది తొలి చిత్రమైనా మంచి స్క్రిప్ట్ తీసుకుని, ప్లాన్డ్‌గా, షెడ్యూల్ ప్రకారం చిత్రం షూటింగ్‌ని పూర్తి చేసారు. ఎంతో అనుభవమున్న దర్శకుని దగ్గర వర్క్ చేసిన ఫీలింగ్ నాకు కలిగింది. ఆ చిత్రానికి హైలెట్స్ సంగీతం, ప్రకాష్ రాజ్, సిద్ధార్థల తండ్రీ కొడుకుల కాంబినేషన్.

ఈ చిత్రంలో వారిద్దరి సంబంధం వైవిధ్యంగా ఉంటుంది. ఆ చిత్రంలో నా క్యారెక్టర్ పేరు గీత"

మీరు ఇంత సహజంగా ఎలా నటించగలుగుతున్నారు?

"నటించడం అనేది కూడా ఒక పనే. అదే కదా నేను చేస్తున్నాను. దీంట్లో గొప్పతనమేముంది? నిర్మాతలు, దర్శకులు, సాంకేతిక నిపుణులు ప్రేక్షకుల ఆదరణతోనే ఒక చిత్రం విజయవంత మవుతుంది. దాన్ని అర్థం చేసుకున్నాను. అందుకే నేను సహజంగా నటించగలుగుతున్నాను"

నటనలో మీకు ఇన్‌స్పిరేషన్ ఎవరు? ఎవరిని మీరు రోల్ మోడల్‌గా తీసుకున్నారు?

"మాధురీ దీక్షిత్ నా రోల్ మోడల్. ఆమె నాకు ఇన్‌స్పిరేషన్. ఆమె నటించిన చాలా చిత్రాలు చూసాను. నాకు లభించిన పాత్రలలో వీలైనంతవరకు బాగా నటించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను"

మీరు దేనిని ఆధారంగా చేసుకుని చిత్రాల్లో నటించడానికి ఒప్పుకుంటున్నారు?

"నేను మంచి స్క్రిప్ట్‌ను ఎంచుకున్నాకే సినిమాలు ఒప్పుకుంటున్నాను. స్క్రిప్ట్‌లో వేగం, ఎమోషన్ ఉండాలి. ఇవి ఉన్న స్క్రిప్ట్‌నే నేను ఎన్నుకుంటున్నాను"

మీ సౌందర్య రహస్యం చెప్పండి?

"నేను నూనెతో తయారుచేసిన పదార్థాలను తినను. మిగతా ఆహార పదార్థాలు కూడా చాలా తక్కువగా తింటాను.

దాంతోపాటు రోజూ అరగంట నుంచి గంట వరకూ వ్యాయామం చేస్తాను. వాకింగ్‌కి



వెళతాను. డాన్స్ ప్రాక్టీస్ చేస్తాను. అదే నా సౌందర్య రహస్యం"

మీ డ్రీమ్ క్యారెక్టర్? ఇంకా మీరు ఎవరితో నటించాలని కోరుకుంటున్నారు

"డాన్స్, క్రమశిక్షణ, పంక్చువాలిటీ, నాకు ముఖ్యం. అందుకే నేను దర్శక, నిర్మాతల సమయాన్ని వృధా చేయడానికి ఇష్టపడను. చెప్పిన సమయానికి సరిగ్గా హాజరవుతాను. 'చంద్రముఖి' చిత్రంలో జ్యోతిక చేసిన క్యారెక్టర్ లాంటివి చేయాలని నా ఆశ. 'సూపర్‌స్టార్' రజనీకాంత్‌తో నటించాలని ఉంది"

మీ కుటుంబం గురించి, చదువు గురించి చెప్పండి?

"నేను ముంబైలో పుట్టి పెరిగాను. మా అమ్మ రజనీ భాటియా, మా నాన్న సంతోష్ భాటియా, సోదరుడు ఆనంద్ భాటియా, నేను ఇంటర్మీడియట్ పూర్తిచేసాను. ముంబై బాంద్రాలో ఉన్న నేషనల్ కాలేజీలో కరస్పాండెన్స్‌లో బీఏ కోర్సు చదువుతున్నాను"

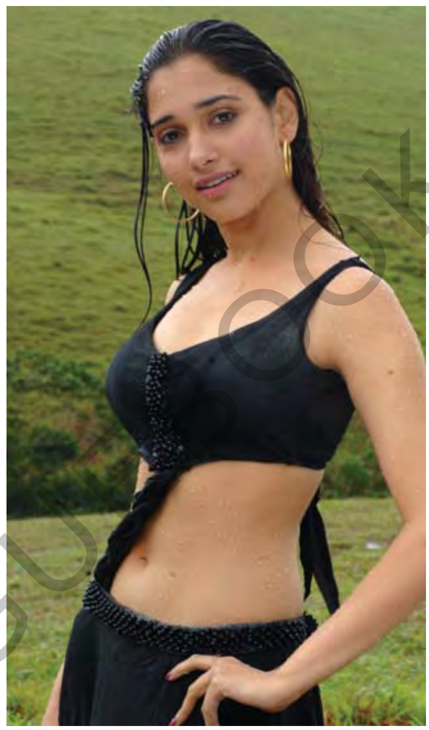
మీకు నచ్చిన నటీ, నటులు?

"మాధురీ దీక్షిత్, హృతిక్ రోషన్"

తీరిక సమయాల్లో ఏం చేస్తుంటారు?

"బాగా నిద్రపోతాను. నిద్ర అందాన్ని కాపాడుతుంది. సరైన ఆహారం, సరైన నిద్ర, సరైన వ్యాయామం శరీరానికి ఎంతో అవసరం. అంతేకాదు తీరిక సమయాల్లో ఎక్కువ సినిమాలు చూస్తాను. కవితలు రాస్తాను. అప్పుడప్పుడు పగటి కలలు కూడా కంటుంటాను'







మీరు తెలుగు, తమిళ చిత్రాల్లో నటిస్తున్నారు కదా! తెలుగు ఇంత సరళంగా ఎలా మాట్లాడగలుగుతున్నారు?

"నిజమే. నా మేకప్‌మేన్ తెలుగువ్యక్తి. రోజూ అతనితో తెలుగులోనే మాట్లాడతాను. దాంతో నేను తెలుగు భాష సరళంగా మాట్లాడగలుగుతున్నాను"

'యుగానికొక్కడు', 'ఆవారా' చిత్రాల హీరో కార్తీ, మీరు ప్రేమలో పడ్డారని వదంతులు వినిపిస్తున్నాయి? నిజమేనా?

"దీనంతటికీ కారణం 'ఆవారా' చిత్రం ఘనవిజయం సాధించడమే. ఆ చిత్రంలో మా ఇద్దరి మధ్య 'లవ్ కెమిస్ట్రీ' బాగా వర్క్‌అవుట్ అయ్యింది.

తర్వాతి చిత్రంలో కూడా మేము జంటగా నటిస్తుడటంతో వదంతులు ఇంకా ఎక్కువైపోయాయి. మా ఇద్దరి మధ్య ప్రేమే లేదు. కార్తీ నా స్నేహితుడు కూడా కాదు. సినిమా షూటింగ్ ఉదయం 9 నుంచి 5 గంటల వరకు మాత్రమే.

ఇందులో కార్తీ నాతో నటిస్తున్నారు. అంతే! కేవలం కార్తీ మాత్రమే కాదు, నా సహనటులతో నాకు ఇదే రిలేషన్‌షిప్. నా లైఫ్‌లో నిజంగా 'ప్రేమ' పుట్టుకొస్తే నేను దాచిపెట్టను. ఎంతో సంతోషంగా నా అభిమానులతో పంచుకుంటాను"

మీ జీవిత లక్ష్యం?

"నటీ, నటులకు అందరికీ అవార్డులు పొందాలనే లక్ష్యం, ఆశ ఉండడం సహజమే కదా! జాతీయ స్థాయిలో పురస్కారం అందుకోవాలన్నది నా లక్ష్యం. నటనలో మాత్రమేకాదు. గ్లామర్‌కి కూడా అవార్డ్ ఇస్తే, అలాంటి అవార్డ్ నేను పొందాలనేది నా కల, లక్ష్యం!" ●

గృహశోభ, సెప్టెంబర్ 2010

పిల్లలు కూడా భవిష్యత్తు నిర్మాతలే

భార్యాభర్తల మధ్య ఎప్పుడైతే వివాదం పెరిగిపోయి రోజూ దెబ్బలాటలు, అరుపులు, కేకలు, కోపం పెరిగిపోతాయో అప్పుడు ఇద్దరిలో ఒకరు పిల్లలు మరియు తన భవిష్యత్తు గురించి ఏ మాత్రం ఆలోచించకుండా ఇంటిని వదిలి వెళ్ళిపోతారు. కాని ప్రకృతి ఇంత క్రూరంగా లేదు. తొందరలోనే ఇంటిని వదిలిపెట్టిన వ్యక్తికి పిల్లల జ్ఞాపకం బాధ కలిగిస్తుంటుంది. భార్యకు భర్తమీద లేక భర్తకు భార్య మీద కోపం ఉన్నప్పటికీ పిల్లల మీద ఉన్న ప్రేమ చాలారోజులు అలాగే ఉంటుంది. చాలా సందర్భాల్లో ఇరవై కోర్టులకు వందలాది సార్లు తిరిగినా సరే.



ముంబైలో గత నెల భర్త నుండి అలిగిన ఒక భార్యకు రెస్టారెంట్‌లో భోజనం చేస్తున్నప్పుడు అక్కడ ఆడుకుంటున్న తన 3 సంవత్సరాల కొడుకు అకస్మాత్తుగా మాయం అయినట్లు తెలిసింది. మొత్తం రెస్టారెంట్ అంతా వెతికినా బాలుడు లభించకపోవడంతో పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయడం జరిగింది. పోలీసులు అన్ని చోట్ల వెతికి బంధువులందరినీ సంప్రదించారు. రెండు రోజుల తర్వాత పోలీసులు, వేరుగా నివసిస్తున్న తండ్రి తలుపులు తట్టినప్పుడు అదృశ్యం అయిన కొడుకు హాయిగా తండ్రితో కలిసి ఆడుకుంటున్నాడు. తండ్రి తన కొడుకుతో కలిసి సమయం గడపడం కోసం తన అలిగిన భార్యకు చెప్పకుండానే కొడుకును హోటల్ నుండి లేవనెత్తుకొని వచ్చాడు.

ఇలాంటి సంఘటనలు లక్షల్లో ఉండవు. వేలల్లో ఉంటాయి. పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత తమ భవిష్యత్తు నిర్మాతలు వాస్తవంగా పిల్లలే అనే సంగతి భార్య, భర్త మర్చిపోతారు. ఇది సహజం. ఇది వ్యవహారానికి సంబంధించిన నియమం కాదు. ఇది ప్రకృతి నియమం. ప్రకృతి అన్ని ప్రాణులను ఎలా తయారు చేసిందంటే అవి తమ సంతానాన్ని ప్రేమిస్తాయి. వాటి భద్రత కోసం బాగా శ్రమిస్తాయి. ఇందులోనే వాటికి అపారమైన సుఖం లభిస్తుంది.

భారత్‌లోనే కాకుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగా పిల్లల పోషణ లేదా కలుసుకునే అధికారం పొందడానికి కోర్టులలో కోపంతో ఉన్న భార్యా, భర్తలు అరుస్తూ కేకలు వేస్తుంటారు. కోర్టులు చాలా సందర్భాలలో క్రూరంగా వ్యవహరించాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఇద్దరిలో ఎవరు కృత్రిమం? ఎవరు అసలైనవారో నిర్ణయం తీసుకోవడం సులభం కాదు.

ముంబై హైకోర్టు ఈ మధ్య కోయంబత్తూర్‌లో ఉండే ఒక 17 సంవత్సరాల బాలికను తన తండ్రి సవతి తల్లి దగ్గరికి బలవంతంగా పంపింది. తాత దగ్గర ఉండే అవకాశం ఇవ్వలేదు. కానీ యువతి తండ్రి నీడలో సంతోషంగా లేదు. హైకోర్టుకు ఆ యువతి సందిగ్ధ స్థితి గురించి తెలుసు కానీ ఈ విధమైన విషయాలలో పిల్లల కన్నా ఎక్కువగా వారికి జన్మనిచ్చే తండ్రి మాటకు ప్రాధాన్యం లభిస్తుంది.

ఎందుకంటే తండ్రి తన పిల్లలకు అన్యాయం చేయడని ఒక విశ్వాసం.

పిల్లలు పుట్టినప్పుడు ఏ సంతోషం అయితే కలుగుతుందో అది భార్యాభర్తల మధ్య ఉన్న సంబంధం దృఢం చేయడం విఫలం అవుతుంది. ఇది బాధాకర అంశం. ఇప్పుడు స్త్రీలు ఎక్కువగా స్వతంత్రులు అయ్యారు. తమ ఇష్టప్రకారం పని చేస్తున్నారు. ఇక్కడే అహం మొదలు అవుతుంది. అయితే తండ్రి ప్రేమ కూడ పిల్లల పట్ల తల్లిలాగే ఉంటుందన్న విషయం మర్చిపోకూడదు. భార్యాభర్తలు పోట్లాడుకుంటున్నప్పుడు ఈ ముఖ్యమైన విషయాన్ని మర్చిపోకూడదు. మరొక గుర్తుంచుకోవల్సిన విషయం ఏమిటంటే తల్లి లేదా తండ్రి నిర్లక్ష్యానికి గురి అయిన పిల్లలు తొందరలోనే పెద్దవాళ్ళై తమ కాళ్ళ మీద తాము నిలబడతారు. తర్వాత తప్పుడు నిర్ణయం తీసుకున్న వారిని, చీవాట్లు పెట్టిన వారిని ఏనాడు క్షమించరు.

న్యాయ వ్యవస్థలో అవినీతి

ఢిల్లీకి దగ్గరలోని ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ఘజియాబాద్ జిల్లాలో నియమింపబడిన న్యాయమూర్తులు ఉద్యోగుల భవిష్య నిధికి చెందిన 6.58 కోట్ల రూపాయలు డ్రా చేసుకొని తమ సుఖ సౌకర్యాల కోసం ఖర్చు చేసినట్లు సి.బి.ఐ పరిశోధనలో తేట తెల్లమైంది. సి.బి.ఐ ఏ24 జడ్జిలను దోషులుగా గుర్తించిందో అందులో సుప్రీం కోర్టుకు చెందిన ఒక మాజీ న్యాయమూర్తి కూడా ఉన్నారు.

న్యాయాధీశులు ఇలా తారుమారు చేయడం వెనుక వాస్తవంగా న్యాయాధీశుల ఆధీనంలో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగుల పాత్ర ఉంది. వీరు భవిష్య నిధి డబ్బు నుండి ఎయిర్ కండిషనర్, గృహ ఉపయోగ వస్తువులు, హోటల్‌లో నివాసం లేదా వాహనాలు కొనుగోలు చేయాలని సలహా ఇచ్చారు. 2001 నుండి 2008 వరకు ఈ కొనుగోలు క్రమం కొనసాగింది. సుప్రీం కోర్టుకు ఈ విషయం అతి సున్నితంగా మారింది. ఎందుకంటే అపరాధం ఒప్పుకుంటే ఇమేజ్ దెబ్బ తింటుంది. ఈ విషయాన్ని తుంగలో తొక్కినట్టు సుప్రీం కోర్టు తన తప్పును దాస్తున్నట్లు అనిపిస్తోంది.

వాస్తవం ఏమిటంటే లక్షల కోట్ల వ్యాజ్యాలను పరిష్కరించే లేదా ప్రజలకు సంవత్సరాల కొద్దీ జైలుశిక్ష విధించే న్యాయమూర్తుల పరిస్థితి ఈ దేశంలో అంత బాగా లేదు. మన వేతనాల సామాజిక చిత్రం దశాబ్దాల నుండి ఉద్యోగుల వేతనాలు తక్కువగా నిర్ణయించబడ్డాయి. కాని లంచం తీసుకోవడానికి అనేక అవసరాలు ఏర్పడుతూ వచ్చాయి. సమాజంలో ఇతర యోగ్యులైన వ్యక్తులు ఎక్కువ డబ్బులు సంపాదిస్తుంటే న్యాయమూర్తుల జీవన స్థితిగతులు మాత్రం ప్రతి సంవత్సరం



క్షీణిస్తున్నాయి. వారి వేతనాలు, సౌకర్యాలలో పెరుగుదల ఉంది కానీ ఇతర సాధారణ ఉద్యోగుల స్థాయిలో లేదు.

ఇదే కారణంగా ఇప్పుడు అర్హత గల అడ్వకేట్స్ న్యాయమూర్తి పదవి కోసం ఉత్సాహం చూపించడం లేదు. న్యాయమూర్తుల పిల్లలు అడ్వకేట్ వృత్తిలో చేరుతున్నారు. కాని న్యాయమూర్తి కావడం వారికి ఇష్టం లేదు. ఘజియాబాద్ విషయంలో భవిష్యనిధి డబ్బుతో ఏ వస్తువులైతే కొనబడ్డాయో అవి సాధారణ సౌకర్యాలే. వీటికి బడ్జెట్‌లో నిధులు కేటాయించలేదు.

ఒకవేళ సమాజానికి సరైన న్యాయం లభించాలంటే దాని ధరను ఎవరో ఒకరు చెల్లించాల్సిందే. సరైన న్యాయం కలిగించడం ప్రభుత్వ ముఖ్య బాధ్యత. ఇందుకోసం న్యాయమూర్తులు గౌరవంతో తలెత్తుకుని నడిచేలా జీవన సౌకర్యాలు లభించాలి. వారు ఎవరి దయపై ఆధారపడాల్సిన అవసరం రాకూడదు. ఘజియాబాద్ సంఘటన కళ్ళు తెరిపించేదిలా ఉండాలి. అంతేగాని న్యాయ వ్యవస్థలో చొరబడుతున్న అవినీతిని బట్టబయలు చేయడం కాదు.

నా యజమాని ఎవరు?

మేడ్ టు ఆర్డర్ పిల్లల యజమాని ఎవరు? ఇప్పుడు ఈ సమస్య మరింత తీవ్ర రూపం సంతరించుకుంటోంది. ఈమధ్య నార్వేలోని ఒక దంపతులు నార్వేలోని ఒక డోనర్ శుక్రకణాలు ఒక భారతీయ స్త్రీ అండంలో టెస్ట్‌ట్యూబ్‌లో ఫెర్టిలైజ్ చేయించి ఒక సెరొగేట్ మదర్ గర్భంలో పెంచారు. 9 నెలల తర్వాత ఇద్దరు కొడుకులు పుట్టారు. భారత్‌కు వచ్చిన ఈ దంపతులు ఇద్దరు పిల్లల్ని తీసుకొని వెళుతున్నప్పుడు 'ఈ పిల్లలు మీకు చెందిన వారేనా? ఒకవేళ అవును అయితే డి.ఎన్.ఏ. టెస్ట్ రుజువు చేస్తుందా' అని ప్రశ్నించడం జరిగింది.

ఇప్పుడు డి.ఎన్.ఏ. టెస్ట్ ప్రకారం వీరు భర్త పిల్లలు గానీ, భార్య పిల్లలుగానీ కారు. భారత ప్రభుత్వం వారిని ఎలా తీసుకు వెళ్లనిస్తుంది? నార్వే ప్రభుత్వం వీరిని ఎలా రానిస్తుంది? వీరిలో ఆ సెరొగేట్ మదర్ ఎవరైతే 9 నెలలు వీరిని పోషించిందో అనువంశిక గుణాలు కూడ లేవు.

వీరికి పాస్‌పోర్టు కావల్సి వచ్చింది. అందుకే ఈ విషయం బట్టబయలు అయ్యింది. ఒకవేళ భార్యా, భర్తలు భారతీయులు అయి ఉండి ఉంటే శిశువు ఇదే విధంగా గుర్తు తెలియని మేడ్ టు ఆర్డర్ సంతానం అయి ఉంటే ఏం జరిగేది.

ఈ పిల్లలను దత్తత కూడ తీసుకోలేదు. అందుకే వీరిని ఎడాప్టెడ్ అని కూడ చెప్పలేము. ఆసుపత్రి నుండి ఏ సర్టిఫికెట్ అయితే లభిస్తుందో దానిపై ఈ భార్యా, భర్తలు పేరు ఎలా ఉంటుంది? దానిపై జన్మనిచ్చే స్త్రీ పేరుంటుంది. ఆ గుణాలు ఆ శిశువులో ఉండవు. నార్వే దంపతులు శిశువులను తమదిగా భావిస్తున్నారు. ఎందుకంటే వారు నార్వే నివాసి యువకుని శుక్రకణాలు తీసుకున్నారు.

పిల్లల ఈ వ్యాపారం రకరకాల సమస్యల్ని తెస్తోంది. ఇప్పుడు టెక్నికల్‌గా నిర్ధారించిన విషయం ఏమిటంటే 19 సంవత్సరాల యువతి గర్భాశయం 21 సంవత్సరాల యువకుడైన శుక్రకణాలతో ఫర్టిలైజ్ చేయించి భద్రంగా ఉంచుకోవడం జరగవచ్చు.

దీన్ని ఎన్ని సంవత్సరాలైనా ఉంచవచ్చు. ఇష్టం ఉన్నప్పుడు ఈ పిండాన్ని ఏదైనా స్త్రీ గర్భంలో అమర్చి శిశువుకు జన్మనీయవచ్చు.

ఒక సంఘటనలో భార్యా, భర్తలు ఇదే చేశారు. కాని ఫలదీకరించిన పిండాన్ని గర్భాశయంలో ప్రవేశ పెట్టకముందే ఆమె ఒక దుర్ఘటనలో చనిపోయింది. ఇక్కడ ఒక ప్రశ్న ఉదయించింది. ఆ జన్మించిన శిశువు ఆ దంపతుల సంపదపై హక్కు కల్గి ఉంటుందా? ఒకవేళ శిశువు విజయవంతమైన ప్రతిరోపణ జరిగితే జన్మించిన తర్వాత అతనిలో చనిపోయిన భార్యా, భర్తలు అనువంశిక గుణాలే ఉంటాయి.

ఇలాంటి పిల్లలకు తల్లిదండ్రుల సరైన ప్రేమ లభిస్తుందా లేదా ఈ విషయం స్పష్టంగా లేదు. అయితే పాశ్చాత్య దేశాలలో ఇప్పుడు ఇలాంటి పిల్లలు ఎలాంటి భేదభావాలు లేకుండా పెరుగుతున్నారు. ఎందుకంటే విడాకుల కారణంగా ఒక విషయం సాధారణం అయ్యింది. తల్లి మరెవరో శిశువును పోషిస్తోంది. తండ్రి ఇలాంటి విడాకులు తీసుకున్న భార్యా పిల్లల్ని పోషిస్తున్నాడు. ఆ సంతానానికి స్వయంగా అతడు తండ్రి కూడా కాదు. ●



క్రొత్త
అడ్వాన్స్‌డ్ ఫార్ములా
ఇప్పుడు
మస్త్రులు
మాట్లాడతాయి
Fena
సాధారణ ఉతుకు
ఫేనా అల్ట్రా ఉతుకు
శక్తిమంతమైన ఎంజైమ్స్
ఫ్యాబ్రిక్ బ్రైటెనర్
మెరుగైన సువాసనతో
Fena
Ultra
ఫేనాయే తేవాలి
FENA

www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు

పుస్తకముల పట్టిక

(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్**
పేజ్ లైక్ చేయండి.

Like us to follow :

MOHAN PUBLICATIONS

Rajamahendravaram



mohan
PUBLICATIONS
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం,
రాజమహేంద్రవరము - 533101.
ఫోన్ : 0883 - 2462565
e-mail : mohanpublications@gmail.com

మావద్ద లభించు గ్రంథములు



వ్రత కథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ. 10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీవ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాథ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీవ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీకుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీవ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్లి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00
28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00

31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00
63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00



స్తోత్రాలు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00
30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00

36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00



శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (భైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (భైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00
24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00



జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72.00
2. **గ్రహభూమి పంచాంగము** (గార్గేయ)	108.00
3. **ఆనందసిద్ధి పంచాంగం** (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4. **ములుగు వారి రాశిఫలితాలు** (12రాశులువారికి)	45.00
5. **ములుగు వారి రాశిఫలితాలు** విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6. **కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్**	30.00
7. **గ్రహబలం క్యాలండర్** (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	30.00
8. **శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్**	30.00
9. సాదా క్యాలండర్	5.00
10. పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11. తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17. సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18. శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19. పూర్వ పరాశరి	100-00
20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21. ప్రశ్న సింధు	99-00
22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00
25. ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26. జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27. జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28. జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29. ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30. జాతక మకరందం	63-00
31. జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32. మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33. ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34. జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35. శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36. నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37. పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38. సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39. ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40. నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00

41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ధి పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00
60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00

81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరారత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
95.	శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96.	రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97.	ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98.	ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99.	లఘుజాతకం	63-00
100.	జాతకాలంకారము	63-00
101.	మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102.	వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103.	మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104.	కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105.	సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106.	కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107.	తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108.	వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109.	ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110.	మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111.	కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112.	మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113.	నారద సంహిత	200-00
114.	పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115.	తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116.	సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117.	రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118.	ఛాయాగ్రహములు	99-00
119.	జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్ధరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00
129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00

వాస్తులు



1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00
5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00



మంత్రశాస్త్రాలు



1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00
4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00

36. రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37. లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38. హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00
39. మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40. శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41. స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42. కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43. శాంతితంత్రమ్	250-00
44. యంత్రసిద్ధి	360-00
45. శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46. మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాకల్పమ్)	360-00
47. మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాకల్పమ్)	360-00
48. మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49. ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50. కామధేనువు తంత్రం	360-00
51. శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52. శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53. కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54. ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55. సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00



గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1. భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2. భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3. భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2. గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3. గణేశోపాసన 2	99-00
4. నవగ్రహవైభవం	99-00
5. నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6. నవగ్రహ వేదం	99-00
7. శనిగ్రహారాధన	99-00
8. ఆదిత్యారాధన	99-00
9. సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10. శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11. లక్ష్మీఆరాధన	99-00
12. హనుమదారాధన	99-00
13. లలితారాధన	99-00

14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00
16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00
51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00

54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00
87.	మానవధర్మములు	120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత	120-00
89.	సహస్రలింగార్చన	120-00
90.	శ్రీ శివగీత	120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు	120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి (కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో) సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము	200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము	200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము	200-00

96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు	63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)	270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి	63-00
103.	సూర్యోపాసన	36-00
104.	కాశీఖండం	250-00
105.	దేవీభాగవతం	360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం	216-00
107.	ధర్మసందేహాలు	216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు	250-00
109.	రామాయణం	600-00
110.	పోతన భాగవతం	900-00
111.	శివమంత్రములు	63-00



వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00
9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటీ	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00

21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00



అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00
9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00



భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00



హిట్ సాంగ్స్



1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00
5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00



స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహందీ (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకములు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00

ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00



సుమారు 100 సం॥రాలు నాటి ప్రాచీన ప్రతులు (జిరాక్స్ ప్రింట్)

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00
హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00

మావద్ద లభించు గ్రంథములు...మోహన్ పబ్లికేషన్స్, కోటగుమ్మం,రాజమహేంద్రవరం.

గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00
వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00

మావద్ద లభించు గ్రంథములు...మోహన్ పబ్లికేషన్స్, కోటగుమ్మం,రాజమహేంద్రవరం.

శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యావత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్తంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00

(REGISTERED) RNI/DELTEL 9234/03 DL(C)-14/1085/09-11 (C) 256/2009-

